Qualitative Research in Educational Sciences
Volume 1, Issue 2, Spring 2025, Pages 128-167
https://doi.org/10.71839/qres.2025.1196561

Exploring Adolescents' View of the Meaning of Life

Zahra Fereydooni [1*], Babak Shamshiri [2]

[1*] PhD in Philosophy of Education, Shiraz University, Shiraz, Iran
[2] Professor, Department of Fundamentals of Education, Shiraz University, Shiraz, Iran

Received 2025/03/26
Accepted 2025/05/01

* Corresponding author: z.fereydouni89@yahoo.com

Abstract

Finding meaning in life is one of the most essential needs that can be addressed for all individuals at any level. However, its emergence and development in adolescence amplify its importance during this period. Young generations are considered the significant assets of any nation, and they can play their role in the development and progress of the country better when they are prepared to face the crises and realities of society. Therefore, awareness of their attitudes to adopt appropriate decisions and strategies, as well as equipping them with necessary skills to confront contemporary global crises, including the crisis of meaning, is essential. The aim of this research is to examine adolescent students' perspectives on the meaning of life. With this aim in mind, their views on the components of meaning of life were investigated through interviews with adolescents. The present study was conducted within a qualitative paradigm. Initially, semi-structured interviews were conducted with 35 students in the eleventh and twelfth grades of high school, and then the data obtained were analyzed using Van Mannen's phenomenological methods. From the analysis of the interviews , 22 sub-themes and 10 main themes were extracted, which ultimately fell under 4 main themes titled "meaning of life in relation to oneself", "meaning of life in relation to others", "meaning of life in relation to God", and "meaning of life in relation to nature." The research results indicated that adolescents interpret meaning as having various aspects, with a greater focus on personal and materialistic goals.

Keywords

Meaning of life, adolescents, phenomenology, students

Citation: Fereydooni, Z., & Shamshiri, B. (2025). Exploring Adolescents' View of the Meaning of Life. *Qualitative Research in Educational Sciences*, *1*(2), 128-167. https://doi.org/10.71839/QRES.2025.1196561

فصلنامه پژوهش‌های کیفی در علوم تربیتی
سال اول، شماره دوم، بهار ۱۴۰۴، صفحات ۱۲۸ الی ۱۶۷
https://doi.org/10.71839/qres.2025.1196561

واکاوی دیدگاه نوجوانان از معنای زندگی

زهرا فریدونی [۱*]، بابک شمشیری [۲]

[۱] دکتری فلسفه تعلیم و تربیت، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران
[۲] استاد گروه مبانی تعلیم و تربیت، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

چکیده

یافتن معنا در زندگی از مهمترین نیازهایی است که برای همه انسان‌ها و در هر سطحی می‌تواند مطرح باشد. اما، ظهور و بروز آن در مرحله نوجوانی، اهمیت آن را در این دوره دو چندان می‌کند. نسل جوان سرمایه‌های عظیم هر کشوری محسوب می‌شوند و زمانی می‌توانند نقش خویش را در توسعه و پیشرفت کشور بهتر ایفا کنند که در رویارویی با بحران‌های زندگی و واقعیت‌های جامعه آمادگی لازم را دارا باشند. لذا، آگاهی از نگرش‌های آنان به منظور اتخاذ تصمیمات و راهکارهای مناسب و هم تجهیز آنان به مهارت‌های لازم در مواجهه با بحران‌های جهان معاصر از جمله بحران معنا امری ضروری است. هدف این پژوهش بررسی دیدگاه دانش آموزان نوجوان از معنای زندگی می‌باشد. با توجه به این هدف، با مصاحبه با نوجوانان، دیدگاه آنها در ارتباط با مؤلفه‌های معنای زندگی مورد واکاوی قرار گرفت. این پژوهش در پارادایم کیفی انجام گرفته است. بدین صورت که ابتدا با ۳۵ نفر از دانش آموزان سال یازدهم و دوازدهم دوره متوسطه، مصاحبه نیمه ساختار یافته انجام شد و داده‌ها، با روش پدیدارشناسی ون‌منن مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. با استخراج درون مایه‌ها و مقایسه آنها، ۲۲ مقوله فرعی و ۱۰ مقوله اصلی استخراج شد که در نهایت در زیر ۴ تم اصلی تحت عنوان «معنای زندگی در ارتباط باخود» معنای زندگی در ارتباط با دیگران «معنای زندگی در ارتباط با خدا» و «معنای زندگی در ارتباط با طبیعت» قرار گرفتند. نتایج پژوهش نشان داد از میان این چهار حیطه، نوجوانان معنای زندگی را بیشتر در «ارتباط با خود» سپس «ارتباط با دیگران» تفسیر می‌کنند و «ارتباط با خدا و طبیعت» نسبت به دو حیطه دیگر برای آنها اهمیت کمتری دارد.

واژگان کلیدی

معنای زندگی، نوجوانان، پدیدارشناسی، دانش‌آموزان

تاریخ دریافت
۱۴۰۴/۰۱/۰۶
تاریخ پذیرش
۱۴۰۴/۰۲/۱۱

* نویسنده مسؤول
z.fereydouni89@yahoo.com

استناددهی: فریدونی، زهرا و شمشیری، بابک. (۱۴۰۳). واکاوی دیدگاه نوجوانان از معنای زندگی. *پژوهش‌های کیفی در علوم تربیتی*، ۱(۲)، ۱۲۸–۱۶۷. https://doi.org/10.71839/qres.2025.1196561

مقدمه

پرسش از معنای زندگی، یکی از چالش برانگیزترین پرسش‌هایی است که انسان امروزی با آن روبروست. هر چند همه انسان‌ها گرایشی ذاتی به فهم معنای زندگی دارند اما توجه جدی به این پرسش به عصر جدید برمی‌گردد. گویی در جهان گذشته معناداری زندگی امری مسلم فرض شده است. با ظهور مدرنیته، انقلاب صنعتی و زندگی ماشینی، در رشد علوم تجربی و معرفت‌شناسی تغییراتی حاصل شد (پویازاده، ۱۳۸۲). چنین تحولاتی به تغییری اساسی در مبانی جهان‌بینی و متافیزیکی و سیستم‌های باور منجر شد و انسان را به تدریج با بحران معنا روبرو ساخت و پرسش از معنا را به مسأله‌ای اساسی عصر حاضر تبدیل نمود. جستجو و پرسش از معنا، مقوله‌ای است که برای همه انسان‌ها و در هر سطحی می‌تواند مطرح باشد؛ اما ظهور و بروز آن به شکلی واقعی در مرحله نوجوانی و همگام با شکل‌گیری هویت واقع می‌شود و در طول زندگی تداوم می‌یابد (براسای[1] و همکاران، ۲۰۱۱). مرحله نوجوانی به عنوان آستانه شکل‌گیری هویت یکی از مهم‌ترین مراحل رشد شخصیت فردی است مرحله‌ای که چه در حیطه نظری و چه در حیطه عملی نقطه اوج اساسی برای فرد به حساب می‌آید چرا که در این دوره است که فرد به یک آگاهی ضروری می‌رسد که به شناخت وی نسبت به موقعیتش در جهان اطراف منتج می‌شود. علم روان‌شناسی این شناخت را در اصطلاح هویت‌یابی مورد مطالعه قرار می‌دهد (سادات رضوی، ۱۳۸۸).

به اعتقاد اریکسون، نوجوانان در این سنین با سؤالات متعددی در خصوص این که او چه کسی است و از زندگی چه می‌خواهد روبرو هستند. علت این مواجهه فراهم شدن فرصت‌های انتخاب و تصمیم‌گیری در خصوص موضوعاتی مثل شغل، ازدواج و تحصیل است. در واقع از این پس نوجوان متوجه می‌شود که آنچه او را از دیگران متمایز می‌سازد و به او هویت می‌بخشد، تصمیم‌گیری در خصوص فرصت‌های فراهم شده است. او متوجه می‌گردد که هر نوع انتخابی سرنوشت یا پیامد ویژه‌ای دارد (سامانی و فولادچنگ، ۱۳۸۵). مراحل توسعه هویت اریکسون اهمیت توسعه یک سیستم معنا را به خوبی تشریح می‌کند. این نظریه بیان می‌کند که نوجوانان معنا و هدف را در زندگی در طول مرحله تمایل ایدئولوژیک ایجاد می‌کنند. در طول این مرحله افراد دیدگاه خود را نسبت به جهانی که در آن زندگی می‌کنند توسعه می‌دهند به گونه‌ای که با اهداف زندگی هماهنگ باشد.

1. Brassai

نوجوانی نقطه عطفی حیاتی در رشد معنای زندگی، جهت‌گیری‌های هدف و نگرش جوانان به زندگی است (وانگ[1] و همکاران، ۲۰۲۳). معنا در زندگی، نوجوانان را قادر می‌سازد تا اطلاعات مربوط به معنای زندگی را تشخیص داده و تفسیر کنند و تجربیات زندگی خود را یکپارچه کنند (کرک[2]، ۲۰۱۸). بنابراین، لازم است به پرورش معنا در زندگی و جهت‌گیری هدف در بین نوجوانان اهتمام ورزید و به نگرش‌های آنان نسبت به زندگی توجه کرد (وانگ و همکاران، ۲۰۲۳).

با توجه به اهمیت این دوره و اهمیت معنا در این برهه از زندگی، مسأله این پژوهش این است که باورهای نوجوانان نسبت به زندگی و معنای آن چگونه است؟ پاسخ به این پرسش ضروری است چرا که، دانش‌آموزان نوجوان بخش عظیمی از قشر جامعه ما را تشکیل می‌دهند و بدون شک بهره‌گیری از توانمندی‌ها و استعدادهای این گروه، نیازمند اتخاذ راهکارهای مناسب و بسترسازهای صحیح می‌باشد. همچنین اضطراب‌ها، دغدغه‌ها و بحران‌هایی همچون بحران معنا از جمله مسائل نسل جدید بویژه نوجوانان است که می‌بایست واقع بینانه مورد تحلیل و بررسی قرار گیرند. این امر زمانی مثمر ثمر واقع می‌شود که در کنار دیدگاه نظریه پردازان مختلف، طرز تلقی کسانی که با این مسأله مواجه هستند نیز مورد بررسی قرار گیرد. قشر نوجوان امروز با توجه به تحولات نسلی هر دوره، نگرش متفاوتی به زندگی دارند و این امر نیاز به توجه و بررسی دارد؛ چرا که تغییر در معنای زندگی، موجب تغییر در گرایش‌ها و عملکردهای فرد می‌شود. آگاهی از نگرش‌های نوجوانان برای مشاوران، معلمان، مسؤولان آموزش و پرورش و همه افرادی که تصمیمات آنها با معنادار بودن زندگی و در نتیجه سلامت روان‌شناختی نوجوانان در ارتباط است امری ضروری است؛ چرا که با چنین شناخت و آگاهی قادر خواهند شد تا نقش خود را به نحو مؤثرتری ایفا کنند. این شناخت به برنامه‌ریزان و دست‌اندرکاران تعلیم وتربیت کمک می کند تا با توجه به واقعیت‌های موجود و عرصه عمل به نظریه‌پردازی و ترسیم اهداف بپردازند.

موضوع و مبحث معنای زندگی چنان اهمیت دارد که حوزه‌های متفاوت از معرفت بشری از زوایای مختلف به آن پرداخته‌اند. حوزه‌هایی مثل فلسفه، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی هر یک از منظری خاص به این مسأله پرداخته‌اند و به تناسب خود پاسخ‌هایی را ارائه داده‌اند. مروری بر تاریخ فلسفه نشان می‌دهد که چنین سؤالاتی چه به صورت مستقیم و چه به صورت غیرمستقیم همواره ذهن

1. Wang
2. Krok

اندیشمندان را به خود مشغول داشته‌اند. شاید یکی از اولین و تأثیرگذارترین متفکرانی که نظام فکری‌اش چارچوبی برای پاسخ به چنین سؤالاتی فراهم می‌کند افلاطون[1] باشد (آزاده، ۱۳۹۰). به باور وی، زندگی این جهانی در جوهر خود واقعیت ندارد و هدف از این سیر و سلوک موقت و توهمی این جهانی، دستیابی به جهان ایده‌ها است (دانایی، ۱۳۸۱). از نظر ارسطو، جستجو و رسیدن به معنا، همان جستجو و رسیدن به نیکبختی است و راه رسیدن به نیکبختی فضیلت است (عمرانیان و علیزمانی، ۱۳۹۶). در قرون وسطی و با ظهور جهان‌بینی مسیحی، غایت و معنای زندگی متوجه سعادت اخروی گردید. در میانه قرن نوزدهم، شوپنهاور[2] با نگاهی بدبینانه و متفاوتی به زندگی می‌نگرد و جهان هستی و زندگی انسان را بی‌معنا و بی‌هدف می‌داند (رستمی، ۱۳۹۷) و در سده بیستم، سارتر با رویکردی اگزیستانسیالیستی، از خلق معنا به عنوان امری شخصی و فردی سخن به میان آورد.

شاید چرایی زندگی یا ورود به بحث معنای زندگی فلسفی باشد؛ اما پاسخ‌هایی که به آن موجود است لاجرم فلسفی نیست و از ابعاد گوناگون می‌توان به آن پاسخ داد. از آنجایی که احساس معناداری و عدم آن به روان انسان برمی‌گردد، لذا بحث معنای زندگی در حوزه روان‌شناسی نیز اهمیت دارد. می‌توان گفت که مسأله معنای زندگی در روان‌شناسی بیش از همه حوزه‌ها مورد توجه قرار گرفته است. در این حوزه مطالعاتی، مسأله معنا از حد تئوری و نظر صرف گذشته و عملاً مورد استفاده قرار گرفته است (سلگی و امیری، ۱۳۹۸، ۸۳). هر چند مهمترین مباحث مربوط به مسأله معنا را می‌توان در آثار فرانکل پایه‌گذار مکتب معنا درمانی یافت اما سایر مکاتب نیز به این موضوع توجه نموده‌اند. فروید اعتقاد داشت انسان‌ها گرفتار تعارض هستند و نمی‌توانند به فراسوی تعارض بروند، اما با این وجود، معتقد بود که می‌توان در میان تعارض به معنای زندگی دست یافت. معنای زندگی در کار و عشق یافت می‌شود (پروچسکا و نورکراس، ۱۹۹۹). آدلر[3] یکی از دغدغه‌های انسان را شناخت معنای زندگی می‌داند. وی معنای زندگی را با هدف نهایی و تکامل به سوی این هدف مطلوب گره زده است. به اعتقاد آدلر معناداری و هدف‌گرایی که تحت امر کلیتی به نام سبک

1. Plato
2. Schopenhauer
3. Adler

زندگی قرار دارد عمدتاً در سال‌های اولیه زندگی نهادینه می‌شود (فدایی، ۱۳۹۵). از نگاه یالوم[1]، انسان تنها موجودی است که در جستجوی معناست؛ او به درون جهانی فاقد معنا پرتاب شده و یکی از مهم‌ترین دغدغه‌هایش، ابداع معناست (یالوم، ۱۳۹۱، ۲۱). یالوم انسان را نیازمند معنا می‌داند و معتقد است، زندگی فاقد معنا، هدف، ارزش یا آرمان، باعث رنج بسیاری برای انسان می‌شود که در نوع شدید خود، به پایان دادن زندگی ختم می‌شود (یالوم، ۱۳۹۰، ۵۸۵). ویکتور فرانکل محور و نظریه خود را بر معناجویی بنا گذاشت و مکتب معنادرمانی را پایه‌گذاری کرد. فرانکل با نگرشی انسان‌گرایانه در مکتب لوگوتراپی، داشتن معنا را اصلی‌ترین وجه شخصیت سالم قلمداد می‌کند. وی با صراحت بیان می‌دارد که معنای زندگی انسان امری درونی و روانی نیست، بلکه معنی را باید کشف کرد؛ البته باید توسط خود فرد یافت شود (قربانی، ۱۳۸۸).

در ارتباط با مسأله معنا، پژوهش‌هایی نیز انجام شده است. در بررسی مطالعات کیفی، پژوهش‌هایی مشاهده شد که دیدگاه گروه‌های مختلف در ارتباط با معنای زندگی را مورد واکاوی قرار داده‌اند؛ اما هیچ یک از پژوهش‌های انجام شده به بررسی دیدگاه نوجوانان از معنای زندگی نپرداخته‌اند. در مطالعات کمی نیز اغلب با ابزارهایی مثل پرسش‌نامه درصدد فهم معنای زندگی جوانان یا نوجوانان برآمده‌اند. چنین مطالعاتی در قالب و چهارچوبی از پیش تعیین شده به بررسی واقعیت موجود پرداخته‌اند؛ لذا، قادر به کشف و فهم فرآیندها نیستند. این حساسیت بویژه در مورد معنای زندگی که موضوعی هستی‌شناسانه است بیشتر می‌شود. لذا، انجام یک پژوهش کیفی در این زمینه احساس می‌شود. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف واکاوی دیدگاه نوجوانان از معنای زندگی در پی پاسخ به این پرسش‌ها است.

سؤال اول: تعریف نوجوانان از معنای زندگی چیست؟

سؤال دوم: مؤلفه‌های زندگی معنادار از دیدگاه دانش‌آموزان نوجوان کدام است؟

روش‌شناسی

این پژوهش در یک پارادیم کیفی، با رویکرد پدیدارشناسی تفسیری انجام گرفته است. مشارکت کنندگان این پژوهش دانش‌آموزان نوجوان رشته‌های مختلف تحصیلی در مقطع یازدهم و دوازدهم

1. Yalom

شهرستان سپیدان می‌باشند. در انتخاب افراد مورد مطالعه با استناد به دیدگاه پتن[1] به شیوه نمونه‌گیری هدفمند عمل شد. در انتخاب تعداد مشارکت کنندگان نیز از اصل اشباع بهره گرفته شد؛ جایی که داده‌های جدید با داده‌هایی که از قبل جمع‌آوری شده، تفاوتی ندارند. لذا، گردآوری داده‌ها تا زمانی که پژوهشگر احساس کرد اطلاعات مورد نیاز به دست آمده و داده جدیدی در توصیف‌های مشارکت کنندگان پدیدار نمی‌شود، ادامه یافت که در نهایت طی مصاحبه با ۳۵ نفر به اتمام رسید. برای فهم معنای زندگی نوجوانان، از مصاحبه نیمه ساختار یافته استفاده شد. از مشارکت‌کنندگان برای ضبط نمودن مصاحبه‌ها اجازه گرفته شد و نسبت به محرمانه بودن اطلاعات اطمینان داده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها به روش درون مایه‌ای[2] ون منن[3] (۲۰۰۶) انجام گرفته است. ون منن، برای استخراج درون مایه‌ها از متن، سه رویکرد کل‌نگر، انتخابی و جزء نگر را پیشنهاد کرده است؛ که در این پژوهش از این سه رویکرد استفاده شده است. به منظور فهم دیدگاه نوجوانان از معنای زندگی، پس از پیاده کردن مصاحبه، متن هر مصاحبه به‌طور کامل و چندین بار خوانده شد و کلیه واحدهای معنادار (درون مایه‌ها) که به صورت، کلمه، جمله یا پاراگراف در متن وجود داشت، استخراج شد و به صورت جداگانه برای هر مصاحبه، نوشته شد. این فرآیند پس از هر مصاحبه صورت می‌گرفت و در عین حال درون مایه‌های استخراج شده از هر مصاحبه با هم مقایسه می‌شدند تا مشابهت‌ها و تفاوت‌های مشخص شوند و به تدریج خوشه‌هایی که درون مایه‌های مشابه در آن قرار می‌گرفت، تشکیل و درون مایه‌های استخراج شده در این خوشه‌ها قرار گرفتند. در پایان نیز برای توصیف این خوشه‌ها، بیاناتی که به نظر می‌رسید در روشن کردن بهتر این درون مایه‌ها کمک می‌کند، انتخاب شد و مورد استفاده قرار گرفت.

یافته‌ها

سؤال اول: تعریف نوجوانان از معنای زندگی چیست؟

هرچند در ابتدای پژوهش، پژوهشگران به دنبال پاسخ به این پرسش به شکل یک مبحث مجزا نبودند، اما در روند کار به‌منظور دستیابی به فهمی بهتر نسبت به موضوع، مورد توجه واقع شد و به

1. Patton
2. Tematic analysis
3. Van Mannen

پرسش‌های پژوهش اضافه شد. به همین دلیل، در ابتدای هر مصاحبه از دانش‌آموزان خواسته شد تصور و تعریف خود را از معنای زندگی بیان کنند. هر چند اکثر شرکت‌کنندگان ایده‌هایی در مورد معنای زندگی داشتند اما بیان آن افکار و ایده‌ها به صورت واضح، روشن و منسجم در مورد معنای زندگی برایشان دشوار بود؛ که به تدریج و در روند مصاحبه و گفتگو، افکار و ایده‌های آنها در مورد معنای زندگی بر پژوهشگر پدیدار گشت. این امر کاملاً طبیعی به نظر می‌رسید چرا که اکثر شرکت‌کنندگان معتقد بودند به ندرت و حتی برای اولین بار است که در مورد معنای زندگی با کسی صحبت کرده‌اند و لذا ایده منسجم و روشنی از معنای زندگی نداشتند. با این وجود، اکثر آنها مشتاقانه گفتگو می‌کردند و حتی در پایان نیز بابت فراهم کردن این فرصت تشکر کردند. در واقع، به نظر می‌رسد که نوجوانان به چنین گفتگوهایی نیازمندند ولی جای آن در زندگی آنها خالی است. بررسی و تحلیل پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان در این بخش، نشان داد که اکثر مشارکت کنندگان، معنای زندگی را براساس آمال، اهداف و خواسته‌ها تعریف می‌کنند. در خلال گفتگو بیشتر مواقع، آنها هدف زندگی و معنای زندگی را به جای یکدیگر بکار می‌بردند و بین آنها تفاوتی نمی‌دیدند.

«معنای زندگی این است که به آرزوها و هدف‌هایی که تو زندگی داری برسی» (کد ۳۰).

«معنای زندگی؛ یعنی این که یک هدفی برای خودت پیدا کنی و برای اون تلاش کنی تا بهش برسی» (کد ۸).

هر چند ساختار هدف و معنا متمایز است (جورج و پارک[1]، ۲۰۱۳)، اما نوجوانان اغلب معنا و هدف را به جای هم بکار می‌گیرند. فراوانی بحث نوجوانان و جوانان در مورد هدف در مفاهیم معنایی خود، ممکن است به این علت باشد که هدف برای آنان قابل دسترس‌تر از سایر مسیرهای بالقوه معنا باشد (راتنر و همکاران[2]، ۲۰۲۱). در تعریف نوجوانان از معنای زندگی جنبه‌ای دیگری هم نمایان بود و آن معنای زندگی به مثابه ارزش بود. هر چند در خلال گفتگو از ارزش‌های مختلفی در زندگی خود سخن گفتند اما بیشتر نوجوانان به بودن در کنار خانواده به عنوان عامل ارزشمند زندگی اشاره کردند.

«بودن در کنار خانواده، زندگی را با ارزش و معنادار میکنه» (کد ۵).

1. George & park
2. Ratner

«مادرم تو زندگیم خیلی ارزشمند است و هدفم اینه که اون را خوشحال کنم و لبخند را رو لبهاش ببینم» (کد ۳۲).

برخی نیز در تعریف معنا، به مؤلفه احساسی معنا اشاره کردند و معنی زندگی را رضایت، شادی و لذت زندگی تعریف کردند.

«وقتی آدم دلش خوش باشه و دغدغه‌ای نداشته باشه این را بهش میگن معنای زندگی» (کد ۱۱).

«معنای زندگی یعنی خوشحالی و لذت بردن از زندگی» (کد ۲۱).

شش نفر از نوجوانان نیز بیان کردند که زندگی برایشان معنایی ندارد و پوچ و بی‌ارزش است. در پژوهش‌های اخیر روان‌شناسی سه بعد مهم برای معنا پیشنهاد شد: هدف، ارزش و انسجام (مارتلا و استگر[1]، ۲۰۱۶) و همان‌طور که مشخص شد در پاسخ‌های نوجوانان به تعریف معنای زندگی، برخی از این جنبه‌ها حضور داشت.

انسجام نیز بعد دیگری از معنا است که مارتلا و استگر (۲۰۱۶) به آن اشاره کرده‌اند. این بعد، مؤلفه شناختی معنای زندگی نامیده می‌شود و به درک کردن تجربیات خود در زندگی مربوط می‌شود (پارکر و ونگ[2]، ۱۹۸۸). زندگی زمانی منسجم است که فرد بتواند الگوهای قابل فهمی را در آن تشخیص دهد تا کلیت آن را درک کند. هنگامی که فرد قادر به یافتن چنین ارتباطی باشد و به آن تکیه کند، حس تکاملی پاداش را تجربه می‌کند؛ حس پایداری و انسجامی که از حضور الگوهای قابل اعتماد ناشی می‌شود (هاینتزلمن و کینگ[3]، ۲۰۱۴، ۱۵۴). با این توضیح‌ها، در تعریف تمام شرکت‌کنندگان انسجام حضور داشت، چرا که باورهای فردی آنها در مورد مفهوم کلی معنا دارای اشتراکات ساختاری بود. به جز شش نفر از نوجوانان که اظهار داشتند معنایی در زندگی ندارند. به‌طور کلی، پاسخ‌های نوجوانان نشان داد که آنها به دنبال پاسخ به جنبه فلسفی و وجودی معنا نیستند. به‌گونه‌ای که هدف کلی جهان و هستی را به پرسش بکشند، بلکه مسأله بسیار ساده‌تر به نظر می‌رسد. بیشتر آنها تمایلی به تفسیر معنا از نظر اهمیت برای توسعه منافع شخصی، رویاها و آرزوها و آینده شغلی دارند و مزایای زندگی را برای رسیدن به اهداف خود ارزیابی می‌کنند. به بیانی دیگر، معنای

1. Martela & Steger
2. Reker & Wong
3. Heintzelman & King

زندگی برای آنها امری فردی و شخصی است که در زندگی تجربه می‌کنند و بافت زندگی شان را تشکیل می‌دهد.

برای پاسخ به سؤال اول پژوهش و رسیدن به مؤلفه‌های زندگی معنابخش از دیدگاه نوجوانان، بعد از پیاده‌سازی مصاحبه‌ها و فرآیند رفت و برگشت در میان داده‌ها، ۲۲ مقوله فرعی به دست آمد. مجدد این مقوله‌ها در ۱۰ مقوله اصلی دسته‌بندی شدند و در نهایت مقوله‌های اصلی، زیر عنوان چهار تم اصلی «معنای زندگی در ارتباط با خود»، «در ارتباط با دیگران»، «در ارتباط با خدا» و «در ارتباط با طبیعت» قرار گرفت تا مقایسه آنها راحت‌تر صورت پذیرد. در جدول ۱ عبارت‌های مهم، مقوله‌های فرعی، اصلی و تم‌های به دست آمده از مصاحبه با نوجوانان نمایش داده شده است.

جدول ۱. عبارت‌های مهم، مقوله‌های فرعی، اصلی و تم‌های به دست آمده از مصاحبه با نوجوانان

عبارات مهم	مقوله‌های‌فرعی	مقوله‌های‌اصلی	تم‌ها
زندگی برایم معنا ندارد چون هدفی ندارم. معنای زندگی یعنی داشتن هدف در زندگی. تلاش برای رسیدن به هدفم زندگیم را ارزشمند می‌کند. کسی در زندگیش معنا دارد که تلاش کند تا به هدفش برسد. هدف هست که زندگی را امیدبخش می‌کند و به آدم انگیزه زندگی می‌دهد.	هدفمندی	هدفمندی	معنای زندگی در ارتباط با خود
وقتی حالم بده به خودم امید می‌دهم. دوستانم هم مثل من به آینده امیدی ندارند. زندگی معنادار یعنی ناامید نشوی و تلاش کنی. امید به آینده حالم را خوب می‌کند. معنای زندگی یعنی امید به زندگی داشتن. امید، زندگی را ارزشمند می‌کند.	امید	امید	
آدمی که انگیزه ندارد زندگی هم برایش بی‌معنی هست. خیلی مهمه تو زندگی کسی یا یه چیزی باشد که به تو انگیزه بده.	انگیزه		
اگر از زندگی راضی هستم به خاطر دیدگاه مثبت خودم هست.	مثبت اندیشی		

جدول ۱. عبارت‌های مهم، مقوله‌های فرعی، اصلی و تم‌های به دست آمده از مصاحبه با نوجوانان

عبارات مهم	مقوله‌های‌فرعی	مقوله‌های‌اصلی	تم‌ها
یه نوجوان وقتی از زندگیش راضی است که خانواده مانعش نشوند. خانواده‌ام اختیار را گذاشتند دستم تا برای آینده‌ام خودم تصمیم بگیرم. ناامیدم، خانواده‌ام نمی‌گذارند خودم برای زندگیم تصمیم بگیرم. وقتی کسی نتواند علایقش را دنبال کنه زندگی براش معنا ندارد. زندگی خوب یعنی خودت باشی و برای خودت باشی و نسبت به کسی تعهدی نداشته باشی.	آزادی	آزادی	
پول در زندگی مهم است و همه زندگی را تعیین می‌کند. وقتی حالت خوب است که پول داشته باشی. در این وضعیت اقتصادی خراب زندگی معنایی ندارد. پول صد درصد زندگی است. پول باشد همه چیز هست. زندگی برای آدم‌هایی خوب است که از لحاظ مالی خوب باشند. شرایط اقتصادیمون بده و مشکلات مالی داریم، چطور معنایی داشته باشم؟ وضعیت مالی هم احترام می‌آورد و هم خوشبختی. وقتی یک نوجوان در رفاه باشد می‌تواند به بهترین سطح تحصیلی برسد. در زندگی در درجه اول پول مهم است. سرمایه رتبه اول را در زندگی دارد. هدفم این است که پولدار شوم. کسی که پول داشته باشد و در رفاه باشد زندگی معناداری دارد. اگر بخواهی به جایی برسی باید حتماً پول داشته باشی. کسی که پول دارد هم خوشی دارد و هم زندگیش معنا دارد.	پول و رفاه مادی	پیشرفت	

جدول ۱. عبارت‌های مهم، مقوله‌های فرعی، اصلی و تم‌های به دست آمده از مصاحبه با نوجوانان

عبارات مهم	مقوله‌های‌فرعی	مقوله‌های‌اصلی	تم‌ها
در زندگی اول از همه پول اهمیت دارد... هدفم این است که پولدار شوم. هدفم این است که به شغل مورد نظرم برسم و خودم و خانواده‌ام را از هر نظر تأمین کنم. هدفم رسیدن به آرزوهای مادی‌ام است. دوست دارم فرهنگیان قبول شوم چون می‌توانم خرج خودم را بدهم. معنای زندگی این است که دستت در جیب خودت باشد. از زندگیم راضی نیستم چون هنوز به ایده آلهایم که استقلال فکری و مالی هست نرسیده‌ام.			
اگه کسی آینده شغلی‌اش مشخص باشد زندگی‌اش معنادار هست. همیشه در فکر آینده شغلی‌ام هستم. اینکه آدم بتواند شغلی را که دوست دارد به دست بیاورد زندگی هم برایش ارزشمند هست. آدم باید یک شغل ثابت و حقوق ثابت داشته باشد تا بتواند از پس زندگی‌اش بربیاید. هدفم این است که درس بخوانم و شغلی پیدا کنم. هدفم این است که شغل آبرو داری داشته باشم.	شغل		
همین که در خوانندگی و ورزش موفق هستم به زندگیم معنی می‌دهد. هدفم این است که در کارهایم موفق شوم و سربلند بشوم. تلاش می‌کنم تا در آینده موفق بشوم. معنای زندگی را در موفقیت و رسیدن به خواسته‌ها می‌بینم. وقتی سربلند نباشی و به تمام موفقیت‌هایت نرسی زندگی هم برایت ارزشی ندارد.	موفقیت		
هدفم کشف تمام توانایی‌هایم است. آدم باید از گذشته‌اش پیشی بگیرد و پویا باشد.	رشد و پویایی		
زندگی وقتی معنی دارد که آدم حالش خوش باشد.	لذت و شادی	احساسات مثبت	

جدول ۱. عبارت‌های مهم، مقوله‌های فرعی، اصلی و تم‌های به دست آمده از مصاحبه با نوجوانان

عبارات مهم	مقوله‌های‌فرعی	مقوله‌های‌اصلی	تم‌ها
در زندگی مهم است که از لحظه‌های آن لذت ببری.			
آدم‌های خیلی شاد و بدون غم در زندگی خوشبخت هستند.			
وقتی آدم دلش خوش باشد و دغدغه نداشته باشد زندگی معنادار هست.			
زندگی یعنی لذت بردن از دنیا.			
هدفم شاد کردن پدر ومادرم است.			
زندگی سخت است و شادی ندارد، آدم باید خودش برای خودش لذت و شادی بیافرینند.			
زندگی خوب آن است که درگیری و مشغله نداشته باشد.	آرامش		
زندگی وقتی معنا دارد که در کنار خانواده‌ات آرامش داشته باشی.			
معنای زندگی یعنی آرامش داشته باشی.			
همین که در خونه آرامش داریم زندگی خوبه.			
اولین چیزی که باید در زندگی وجود داشته باشد آرامش هست.			
زندگی خوبه چون آرامش و آسایش دارم.			
آرامش اولویت یک زندگی خوبه.			
همین که سلامت هستم یعنی همه چیز.	سلامتی		
داشتن خانواده سالم به زندگی آدم معنا می‌دهد.			
کسی خوشبخت است که پدر و مادرش به او توجه‌دارند.	روابط خانوادگی	ارتباط اجتماعی	معنای زندگی در ارتباط با دیگران
پدر و مادرم به زندگیم معنا می‌دهند.			
ارزش زندگی به همین دورهم بودن و با خانواده بودن هست			
فقط عشق پدر و مادرم است که به زندگی‌ام ارزش می‌دهد.			
خانواده خوبی دارم، درکم می‌کنند.			
وجود پدر و مادرم به زندگیم امید می‌دهد.			
بودن در کنار خانواده زندگی را معنادار می‌کند.			
رفتار خوب خانواده رو نگاه به زندگی تأثیر زیادی دارد.			
زندگی‌ام خوبه چون خانواده خوبی دارم.			
خانواده‌ام با رفتارشون از زندگی ناامیدم کردند.			

جدول ۱. عبارت‌های مهم، مقوله‌های فرعی، اصلی و تم‌های به دست آمده از مصاحبه با نوجوانان

عبارات مهم	مقوله‌های‌فرعی	مقوله‌های‌اصلی	تم‌ها
هدفم در زندگی خوشبختی مادرم و نشاندن لبخند روی لبانش است. خانواده و کشورم برام باارزش هستند ولی به من بد کردند. خانواده مثبت اندیش خیلی در زندگی تأثیر دارند.			
هر آدمی برای اینکه به هدفش برسد به حمایت بقیه نیاز دارد. پدر و مادرم بی‌سواد هستند و از درس و نیازهای من اطلاعی ندارند. زندگی وقتی معنا دارد که خانواده‌ات در کنارت باشند و از تو حمایت کنند.	حمایت		
بودن با دوستانم زندگیم را لذت بخش و معنادار می‌کند. حالم با دوستانم خیلی خوبه. وقتی با دوستانم هستم واقعاً احساس شادی می‌کنم.	روابط دوستی		
زندگیم خوبه چون محبوبیت دارم. هدفم این است که به درجه‌ای از اعتبار در جامعه برسم. دوست دارم فردی باشم که در ذهن دیگران حک بشم و از من یادکنند.	پذیرش		
وقتی کسی را داشته باشی که دوستت داشته باشند زندگیت بامعنا هست. خیلی مهمه که در زندگی کسی کنارت باشد و به تو محبت کند. کسی که دوستش دارم و به او علاقه دارم، دوستم داشته باشه. اگه کسی را داشته باشم که به من محبت کند احساس خوشبختی و رضایت می‌کنم. آدمی که خودش را دوست داشته باشه می‌تواند همه چیز را دوست داشته باشد و این حال دل آدم را خوب می‌کند. زندگی که در آن عشق باشد ارزشمند است.	عشق و محبت		

جدول ۱. عبارت‌های مهم، مقوله‌های فرعی، اصلی و تم‌های به دست آمده از مصاحبه با نوجوانان

عبارات مهم	مقوله‌های‌فرعی	مقوله‌های‌اصلی	تم‌ها
دل بستن به یک آدم دل پاک، حس خوشبختی به زندگی می‌دهد. ارزش زندگی به مهر و محبتی است که بین آدم‌هاست. کسی که دوستش دارم به همه زندگیم معنا می‌دهد.			
هدفم این است که پولدار شوم و به بقیه کمک کنم. هدفم این است که یه دکتر خوب بشوم تا به آدم‌هایی که نیاز دارند کمک کنم. می‌خواهم اونقدر پیشرفت کنم که بتوانم به آدم‌های دیگر کمک کنم اگه آدم‌ها همدیگر را درک کنند و با هم مهربان باشند زندگی زیبا می‌شود. هدفم این است که روی نسل بعدی تأثیر گذار باشم. هدفم این است که فرد مفیدی باشم.	نوعدوستی		
خدا را در زندگیم حس می‌کنم. خوشبختی یعنی خدایی که همیشه همراهت هست. ایمان به خدا هست که به من امید می‌دهد.	ایمان به خدا	معنویت	معنای زندگی در ارتباط با خدا
در ناامیدی وقتی کسی کنارم نباشد به خدا توکل می‌کنم. خدا تنها کسی هست که با توکل به او انرژی می‌گیرم.	توکل به خدا		
زندگی خیلی قشنگ است. به زندگی مثل یک تابلوی نقاشی نگاه می‌کنم و هر بار با دیدن اون حیرت زده می‌شوم.	لذت بردن از طبیعت	لذت بردن از طبیعت	معنای زندگی در ارتباط با طبیعت
زندگی برام معنایی ندارد. هدف مشخص ندارم. کلافه هستم هدفم معلوم نیست. از زندگی متنفرم.	بی‌معنایی	بی‌معنایی	

مؤلفه‌های معنابخش در ارتباط با خود

همان‌گونه که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، مؤلفه‌هایی همچون هدفمندی، امید، آزادی، پول و رفاه مادی، وجود شغل، موفقیت، رشد و پویایی، لذت، شادی، آرامش و سلامتی به‌عنوان ویژگی‌ها و مؤلفه‌های زندگی معنادار برای نوجوانان در حیطه زندگی فردی، دارای اهمیت بودند که به ترتیب پول و لذت، بیشترین اهمیت (اکثر شرکت‌کنندگان به آن اشاره کردند) و رشد و سلامتی کمترین اهمیت (دو نفر اشاره کردند) را در میان نوجوانان داشت. در ادامه، به تحلیل و بررسی هر یک از این مقوله‌ها پرداخته می‌شود.

هدفمندی: اکثر شرکت‌کنندگان در این پژوهش عنصر مهم زندگی معنادار را داشتن هدف و رسیدن به اهداف بیان کردند. وجود چنین مؤلفه‌ای به قدری برای نوجوانان اهمیت دارد که آنها در اکثر موارد هیچ تفاوتی بین معنا و هدف قایل نبودند. هر چند هر کدام اهداف متفاوتی برای رسیدن در زندگی برگزیده بودند؛ اما، برای اکثریت آنها این اهداف به موفقیت در کنکور و در نهایت به دست آوردن شغل، کسب درآمد و موقعیت اجتماعی مربوط می‌شد.

«به هدفم فکر می‌کنم و براش تلاش می‌کنم. هدفم قبولی در دانشگاه فرهنگیان هست. اگه به دانشگاه فرهنگیان برسم می‌تونم با یه تیر چند تا نشونه بزنم یعنی می‌تونم به هدف‌های دیگه هم برسم. اگه فرهنگیان بیارم چون می‌تونم خرج خودم را بدم، می‌تونم خوانندگی را هم ادامه بدم....» (کد ۱).

«معنای زندگی؛ یعنی تلاش کنیم تا بتونیم به هدفمون برسیم. تو این دوره زمونه بدون تلاش نمیشه آینده‌ای داشته باشیم و یا زندگی را ساخت.... معنای زندگی را در آینده و رسیدن به هدفم می‌بینم. هدفم این است که درس بخونم و اون رشته خاصی که مد نظرم هست را قبول بشم... هدفم اینه که یه روز پزشک بشم» (کد ۱۰).

هدفمندی مد نظر نوجوانان اکثراً در حیطه همین زندگی دنیوی و مادی معنا می‌دهد که این می‌تواند شامل هدف‌های کوتاه مدت یا بلند مدت باشد. همان‌گونه که در تعریف معنا هم بیان شد، این هدفمندی به قدری اهمیت دارد که بیشتر نوجوانان معنا و هدف را به هم گره می‌زنند. برخی از شرکت‌کنندگانی که اظهار کردند زندگی برایشان معنا ندارد، بی‌معنایی را همان بی‌هدفی در زندگی تفسیر کردند.

«زندگیم معنایی نداره چون نمی‌تونم هدفم را حتی برای نیم ساعت دیگه هم معلوم کنم.

برنامه‌ریزی هم که می کنم رو روال پیش نمیره... کلافه هستم. خودم هم نمی‌دونم. هدفم معلوم نیست... یاد نگرفتم که برای هدف خوب بجنگم... الآن هم هیچ برنامه‌ای برای آینده ندارم. باید کسی باشه هدایت کنه. بعضی چیزا هدایت می‌خواد که ما نداریم. مثلاً مشاوری که بگه راه اینه چاه اینه. هدف اینا را میخواد» (کد ۶).

«زندگی برام معنایی نداره... هدف مشخصی ندارم فقط درس می‌خونم که یک دیپلمی گرفته باشم» (کد ۳).

هدفمندی و اشتیاق برای رسیدن به هدف در دوران نوجوانی و جوانی زمینه قوی فراهم می کند که نوجوانان بتوانند از عدم اطمینان دنیای اطراف خود عبور کنند و به سمت آنچه برایشان مهم است، حرکت کنند. بنابراین، تعجب‌آور نیست که نوجوانانی که زندگی خود را معنادار گزارش می کنند، احتمال کمتری برای مشارکت در رفتارهای بهداشتی پرخطر دارند و به احتمال زیاد به سمت مراقبت‌های بهداشتی و رفتارهای پیشگیرانه گام برمی‌دارند و عموماً انعطاف‌پذیرتر هستند. نوجوانان و جوانان با هدفمندی قوی به‌طور طبیعی جذب آینده‌ای می‌شوند که می‌خواهند به وجود آورند. لذا، امکان تعهد بیشتری برای انتخاب‌های سالم در جهت یک زندگی که ارزش حفاظت دارد در آنها وجود دارد. علاوه بر این، زندگی با هدف ممکن است لنز قوی‌تری برای تفسیر تجربیات دشوار فراهم کند (کرن و وهمایر[1]، ۲۰۲۱، ۵۷۱). به‌طور کلی هدفمندی با متغیرهای سازگاری روان‌شناختی مرتبط بوده و نقش مهمی در افزایش سلامت روان و کیفیت زندگی نوجوانان دارد (بارکاچیا[2] و همکاران، ۲۰۲۳).

امید: این مقوله از سه زیر مقوله امید به زندگی، انگیزه زندگی و خوش‌بینی تشکیل شده است. برای بسیاری از شرکت‌کننده‌ها امید، مؤلفه بسیار مهمی برای معنابخشی به زندگی است. امید به زندگی و آینده، راهکاری برای تزریق انرژی و چشم‌اندازی برای زندگی است که در نبود آن کسالت، افسردگی و بی‌معنایی جایگزین می‌شود.

«بعضی‌ها هستن که از زندگی راضی نیستند ولی من اینجور نیستم و خیلی امید به زندگی‌ام بالاست. بعضی‌ها زندگی را واسه خودشون جهنم می‌دونن ولی من اینجور

1. Kern & Wehmeyer
2. Barcaccia

نیستم. خیلی امید به زندگی دارم. معنای زندگی یعنی امید به زندگی. آدم‌هایی هستن که وضع خوبی ندارن ولی امید به زندگی دارن و تلاش می‌کنند هر چند تعدادشون کمه» (کد ۹).

«من خودم این را میدونم که اگه کسی تو زندگی امید نداشته باشه زندگی براش هیچ معنایی نداره و می‌گه بذار تموم بشه بره. اما من امیدورام به این که یک اتفاق خوب قراره تو این زندگی بیفته و همین امید هست که زندگی را برام ارزشمند می‌کنه.» (کد ۱۰).

داشتن یک احساس قوی از امید، بویژه هنگامی که بر روی اهداف به‌خصوص معنادار متمرکز می‌شود، ممکن است به این تصور منجر شود که این اهداف واقعاً می‌توانند پژوهشگر شوند و یک زندگی معنادار در واقع می‌تواند ساخته شود. این ادراک ممکن است حسی از معنا به وجود کنونی فرد بدهد (فلدمن و اسنایدر،[1] ۲۰۰۵). اسنایدر این نظریه را مطرح کرد که افراد امیدوار اهداف را به‌طور عینی و با نشانگرهای واضح و مشخص مفهوم‌سازی می‌کنند. این به آنها اجازه می‌دهد تا پیشرفت خود را کنترل کنند و گام‌هایی بردارند که که در نهایت منجر به دستیابی به هدف می‌شود. افراد امیدوار به دلیل جهت‌دهی بالای هدف، حس کنترل بیشتری بر نتایج مورد انتظار دارند (آلارکان[2] و همکاران، ۲۰۱۳) و سطح معنای زندگی بالاتری دارند (گالاگر و لوپز[3]، ۲۰۰۹). انگیزه یکی از ابعاد مهم امید است. اهمیت آن از یک سو در تلاش فرد برای غلبه بر مشکلات در جهت رسیدن به هدف، زمانی که هدف با مانعی مواجه می‌شود، منعکس می‌شود و از سوی دیگر در اهمیت تمایل فرد به سرمایه‌گذاری مداوم بر روی هدف، مشخص می‌شود (اسنایدر، ۲۰۰۲).

برخی از شرکت‌کننده‌ها وجود انگیزه را یکی از مؤلفه‌های مهم زندگی معنادار برشمردند.

«چیزی که تو زندگی مهمه انگیزه هست. آدمی که انگیزه نداره زندگی هم براش بی‌معنی هست» (کد ۲۰).

«خیلی مهمه تو زندگی یه کس یا یه چیزی باشه که بهت انگیزه بده.... یه مشاور درسی دارم که انگیزه فوق العاده‌ای بهم میده....گاهی وقتا هم مشکلاتم و سختی‌ها انگیزه‌ای

1. Feldman & Snyder
2. Alarcon
3. Gallagher & Lopez

می‌شه برای زندگی آینده‌ام» (کد ۱۵).

دانش‌آموز دختر کلاس یازدهم، از خوش‌بینی و مثبت اندیشی به عنوان عاملی مهم و تعیین‌کننده در زندگی نام برد.

«من تو زندگی کمبودهای زیادی دارم و وقتی خودم را با همسالانم مقایسه می‌کنم کمی ناراحت می‌شم اما تنها چیزی که در زندگی دارم روحیه مثبت‌اندیشی است و این روحیه من را از غم و ناراحتی نجات می‌دهد. نمی‌تونم بگویم من خانواده یا رفیقی دارم که بهم انگیزه می‌دهد؛ چنین چیزی نیست. اگر از زندگی راضی هستم به خاطر دیدگاه مثبت خودم هست.»

خوش‌بینی نه تنها یک ویژگی شخصیتی پایدار است، بلکه یک ساختار شناختی نیز هست که انتظارات کلی فرد از نتایج خوب آینده را بیان می‌کند (شایر و کارور[1]، ۱۹۸۵). افراد خوش‌بین، به اهداف خود متعهدتر هستند در تلاش خود استقامت می‌کنند و حتی در صورت مواجهه با شکست به راحتی تسلیم نمی‌شوند (کارور[2] و همکاران، ۲۰۱۰).

آزادی: مؤلفه دیگری که نوجوانان از آن به عنوان یکی از مؤلفه‌های زندگی معنا دار نام بردند حق انتخاب یا آزادی و استقلال بود. استقلال و آزادی برای نوجوانان عمدتاً به یک پدیده بین فردی مربوط می‌شود زیرا با این سؤال سروکار دارد که چه کسی یک رفتار یا هدف خاص را تنظیم می‌کند (نوجوانان، والدین یا هر دو). و این در حالی است که نوجوانان تمایل دارند مسؤول تصمیم‌گیری خودشان باشند و لذا آن را یکی از مؤلفه‌های معناداری زندگی بر می‌شمارند و با تهدید آن، احساس ناامیدی و بی‌معنایی می‌کنند. برخی از مشارکت‌کنندگان نداشتن آزادی را عامل یأس و بی‌معنایی خود بیان کردند:

«مسخره‌ترین چیز، زندگی هست خیلی ناامیدم..... پدر و مادر درکم نمی‌کنند، بهم سخت می‌گیرن و نمی‌گذارن برای خودم تصمیم بگیرم. دوست دارم آزاد باشم، مستقل باشم و هر کاری که خودم دوست داشته باشم انجام بدهم.... دوست دارم مهماندار هواپیما بشم ولی خانواده همش میگن باید دانشگاه قبول بشم» (کد ۱۱).

برخی دیگر وجود آزادی و حق انتخاب را عاملی مهم در رضایت از زندگی و معناداری آن

1. Scheier & Carver
2. Carver

برشمردند:

«از زندگیم راضی هستم... همه چیز اوکی هست. خانواده خوبی دارم. همه چیز را گذاشتند به اختیار خودم مثل بقیه بهم فشار نمی‌آوردند و گذاشتند طبق علاقه خودم برای آینده‌ام تصمیم بگیرم.... یکی از دوستام ناامید و افسرده هست چون به اجبار فرستادنش رشته تجربی درس بخونه» (کد ۶).

گذار از کودکی به نوجوانی و رشد و توسعه خودمختاری یکی از ویژگی‌های دوره نوجوانی است. با تجربه سریع رشد جسمی و شناختی نوجوانی، توسعه روابط اجتماعی و در نتیجه ظهور حقوق و مسؤولیت‌های جدید، خودمختاری هم افزایش می‌یابد. در این دوره شناختی، پتانسیل فرد برای تصمیم‌گیری افزایش می‌یابد، توسعه خود و هویت تسریع می‌یابد و نوجوان شروع به تنظیم هر چه بیشتر احساسات و رفتارهایش می‌کند (گروت وانت و کوپر[1]، ۱۹۸۵). همه این عوامل در نوجوانی توسعه خودمختاری را برای گذار از نوجوانی به بزرگسالی به یک وظیفه اساسی رشد تبدیل می‌کند.

پیشرفت: یکی دیگر از مؤلفه‌های زندگی در ارتباط با زندگی فردی پیشرفت است. این مقوله دارای چندین مقوله فرعی مانند: موفقیت، داشتن شغل و پول و رفاه مادی و رشد شخصی است.

هر چند موفقیت برای نوجوانان معانی متفاوتی چون رسیدن به اهداف و آرزوها، قبولی در کنکور، رسیدن به پول، شغل، شهرت، محبوبیت و.... دارد اما آنها به‌طور کلی از آن به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های زندگی معنا دار نام بردند و بررسی دقیق‌تر مؤلفه‌های موفقیت نیازمند پژوهشی مجزاست.

«معنای زندگی؛ یعنی تلاش کردن برای رسیدن به موفقیت و من تمام تلاشم را می‌کنم تا بتونم به موفقیت برسم» (کد ۲).

پول و رفاه مادی: از بین مقوله‌های فرعی پیشرفت، بیشترین تأکید نوجوانان بر پول و رفاه مادی بود، اکثریت آنها پول را مؤلفه اساسی و مهم زندگی معنادار بیان کردند به نحوی که هدف خود را به دست آوردن پول و پولدار شدن در زندگی بیان کردند.

«هدفم اینه که استاد دانشگاه بشوم. دانشجویان خوبی تربیت کنم و پولدار شوم. پول تو زندگی خیلی مهمه و همه چیز زندگی را تعیین می‌کند» (کد ۸).

«خواهرزاده‌ام را برای مدتی می‌بردم کار درمانی و متوجه شدم درآمدش خیلی خوبه و

1. Grotevant & Cooper

پردرآمدترین شغل هست برای همین تصمیم گرفتم برای دانشگاه این رشته را انتخاب کنم... در زندگی در درجه اول پول مهمه... همه چیز با پول حل میشه» (کد ۱۸).

برخی نیز رسیدن به تمام اهداف و خواسته‌ها، درس خواندن و موفقیت تحصیلی را در گرو پول و امکانات مادی بیان کردند.

«تو این جامعه اگه پول نداشته باشی قبرستون هم راهت نمیدن. سرمایه رتبه اول را تو زندگی داره. نباشه هیچ کاری نمی‌تونی انجام بدی... درس خوندن سرمایه می‌خواد. یه کلاس کنکور می‌خوای ثبت نام کنی دو میلیارد می‌گیرند. می‌خوای کتاب بخری سه میلیون فقط کتاب عمومیش می‌شه. به جز مشاورش که اون هم کم نمی‌گیرن. تو مدرسه دولتی هم حتی پول می‌گیرن. تو خیابون هم راه میری پول ازت می‌گیرن.... معنای زندگی؛ یعنی اینکه دستت تو جیب خودت باشه وابسته به خودت باشی. آرامش داشته باشی فکر این نباشی که پول داری یا نداری» (کد ۶).

«دانش‌آموزی که در رفاه باشد به بهترین سطح تحصیلی هم می‌رسه... زندگی برای کسانی خوبه که از لحاظ مالی وضع خوبی دارند. پول، هم احترام میاره و هم خوشبختی» (کد ۱۴).

برخی دلیل ناامیدی و بی‌معنایی زندگی خود را در وضعیت اقتصادی نا مناسب بیان کردند.

«وضعیت اقتصادی خوبی نداریم. بابام کارگر هست.. داداشام استعداد زیادی داشتن ولی به خاطر وضعیت مالی ادامه تحصیل ندادند... خوشبختی و بدبختی آدم‌ها را پول تعیین می‌کنه... ما باید زجر بکشیم تا بمیریم... من هر چقدر هم درس بخونم ولی باز هم نیاز دارم برم کلاس کنکور، همه همکلاسی‌هایم میرن کلاس کنکور... زندگی هیچ نقطه امیدی ندارد» (کد ۱۳).

«همه چی گرونه وضعیت اقتصادی خوب نیست تو این اوضاع زندگی معنی نداره. آدم می‌خواد با دوستاش بره بیرون و باید پول خرج کنه که خوش باشه... کسانی زندگیشون خوبه که پول دارند، ماشین دارند و حالشون خوشه» (کد ۴).

برای برخی وجود پول هم رتبه با اهداف معنوی قلمداد می‌شد و حتی دستیابی به اهداف معنوی را نیز در گرو پول می‌دانستند.

«واقعاً پول انسان را خوشبخت می کند. پول باعث میشه بیشتر به دیگران کمک کنی و دستای بیشتری را بگیری و اون دنیا را بخری... من می‌خوام پزشک جراح بشم و آنقدر پول دربیارم که به همه کمک کنم» (کد ۱۷).

«پول صددرصد زندگیه. اول خدا بعد پول. پول نباشه هیچی نیست. پول باشه همه چی هست» (کد ۱).

به‌طور کلی، اکثر شرکت‌کنندگان بر این مؤلفه در زندگی توافق داشتند.

داشتن شغل: نوجوانان یکی از ویژگی‌های زندگی معنادار را در ارتباط با خود، داشتن شغل توصیف کردند. هرچند هنوز تا انتخاب شغل و کسب درآمد چندین سال فاصله داشتند اما شرکت کنندگان ابراز امیدواری کردند که در برنامه‌های شغلی آینده می‌توانند معنا و مفهوم زندگی را بیابند. آنها امیدوار بودند که از طریق کارشان، شور و اشتیاق خود را در زندگی دنبال کنند. تحقق شغلی یک نشانگر مهم زندگی معنادار است که ممکن است به دلیل مزیت اقتصادی و یا اجتماعی باشد و نوجوانان بیشتر بر مزیت اقتصادی آن تأکید داشتند.

«یه زندگی خوب اونی هست که در اون مشغله و درگیری زندگی وجود نداشته باشه. یه شغل ثابت و حقوق ثابت داشته باشد تا اون فرد بتونه از پس زندگی‌اش بربیاد.» (کد ۳۳).

«وقتی آینده شغلی‌ات مشخص باشه، دغدغه آینده نداشته باشی اون وقت یه زندگی خوب و با معناداری» (کد ۷).

البته گاهی همین نگرانی و عدم اطمینان از آینده شغلی را عامل بی‌معنایی بر می‌شمردند.

«زندگی کسل کننده و تکراری هست. همش تو فکر آینده شغلی هستم و نگرانم که در آینده کار نداشته باشم. الان اینجوریه، اوضاع شغلی ده سال دیگه چه جوریه؟» (کد ۴).

برای اکثر شرکت‌کنندگان، داشتن شغل از آن جهت ویژگی یک زندگی معنادار است که آن را در ارتباط با کسب درآمد و استقلال مالی می‌بینند.

«هدف اصلی‌ام این است که دانشگاه فرهنگیان قبول شوم. دلیل اصلیم اینه که دستم تو جیب خودم باشه و مایه افتخار خودم و خانواده‌ام باشم» (کد ۱۱).

تعداد کمی، شغل را به‌عنوان راهی برای کمک به دیگران و تأثیر در زندگی دیگران محسوب

کردند.

«می‌خوام معلم بشم چون دوست دارم فردی ارزشمند و مؤثر درزندگی و ذهن دیگران باشم.» (کد ۱۵).

هرچند که اکثریت هم تحت تأثیر جامعه و خانواده نگاهی غیر واقع بینانه و تقریباً آرمان‌گرایانه نسبت به آینده شغلی خود داشتند این امر بویژه در میان دانش‌آموزان رشته تجربی به چشم می‌خورد و بیشتر دانش‌آموزان این رشته، به شغلی جز پزشکی فکر نمی‌کردند و هدف و معنای زندگی خود را در دستیابی به این رشته و انتخاب این شغل می‌دیدند. رایج‌ترین اهداف شخصی در دوران نوجوانی آنهایی هستند که به شغل آینده یا نقش کاری توجه می‌کنند (لنز[1] و همکاران، ۲۰۰۱). تمرکز بر روی یک هدف کاری، بخش اصلی تعهد به یک هویت بزرگ‌سال، فرآیند کشف و در نهایت تعهد به یک نقش کاری و بخش هنجاری گذار از نوجوانی به بزرگسالی کامل در نظر گرفته می‌شود (شوارتز[2] و همکاران، ۲۰۰۵). شغل آینده برای نوجوانان بویژه زمانی که آن را به عنوان فرصت‌هایی برای مشارکت در جهان ببینند، منجر به این می‌شود که احساس کنند زندگی آنها معنا دارد و از طرفی هم ممکن است اهداف کاری نوجوانان را در افکار مربوط به حال و آینده خود درگیر می‌کند و منجر به توسعه هویتی می‌شود که می‌تواند به‌عنوان یک منبع تمامیت و به عنوان یک عامل محافظ در طول سال‌های سخت نوجوانی عمل کند (یگر و باندیک[3]، ۲۰۰۹).

رشد و پویایی: تعدادی از مشارکت‌کنندگان رشد و پویایی را به‌عنوان یکی از ویژگی‌های زندگی معنابخش به شمار آوردند.

«زندگی باید طوری باشه که حرکت و پویایی داشته باشد آدم باید از گذشته‌اش پیشی بگیره اینجور نباشه که خودش را برای یه کاری به آب و آتیش بزنه و بعد بگه، خوب که چی؟» (کد ۱۲).

«هدفم اینه که همه تلاشم را بکنم تا توانایی‌هام را کشف کنم و آنها را بکار بگیرم» (کد ۲۵).

رشد و پویایی را می‌توان در زمره معانی درونی و عمیق‌تر زندگی به شمار آورد که تنها دو نفر از

1. Lanz
2. Chwartz
3. Yeager & Bundick

شرکت‌کنندگان به آن اشاره کردند.

احساسات مثبت: شادی، لذت، آرامش و سلامتی همه فرم‌های رایجی از احساسات مثبت بودند که دانش‌آموزان به آن اشاره داشتند. داشتن تفریح و گذراندن اوقاتی خوش با خانواده و دوستان، لذت بردن از دنیا و خوشی‌های کوچک، ویژگی‌هایی بود که نوجوانان بر آن تأکید داشتند.

«هر روز با دوستام وقت می‌گذرونیم و بیرون میریم و اینجوری از زندگی لذت می‌بریم. تو زندگی همین چیزا مهمه اینکه از لحظه‌های زندگیت لذت ببری» (کد ۲۷).

«زندگی معنادرا اونی هست که توش شادی باشه، پول و خوشبختی باشه. آدم باید تو این زندگی خوش بگذرونه. تفریح و گردش بره و کلاً لذت ببره» (کد ۲۲).

آرامش هم همچون موفقیت مؤلفه‌ای است که نوجوانان برداشت‌های مختلفی از آن داشتند و تحلیل دقیق‌تر آن نیازمند پژوهشی مجزا است. مشارکت‌کنندگان از ارتباطات مناسب در خانواده، عدم دغدغه فکری و ذهنی و استقلال مالی به عنوان وجوهی از آرامش نام بردند. هر چند برخی با قرار دادن آرامش در تقابل با پول و رفاه مادی، آن را در زمره ویژگی‌های ضرورتی‌تر زندگی معنا دار نسبت به ویژگی‌های مادی به حساب آوردند.

«خیلی‌ها هستند غرق در پول هستند ولی آرامش ندارند» (کد ۵).

اما، برخی نیز آرامش را با رفاه مادی و پول گره زدند.

«آرامش؛ یعنی فکر این نباشی که پول داری یا نه، کسی که کار و سرمایه داشته باشد آرامش هم داره» (کد ۶).

سلامتی: از بین تمام شرکت‌کنندگان تنها دو نفر به این ویژگی اشاره کردند که از نظر یکی از آنها، سلامتی خانواده در اولویت و نشانی از ویژگی یک زندگی مطلوب، محسوب می‌شد و یک نفر نیز به سلامتی خویش اشاره داشت. با توجه به اینکه نوجوانان در سنی قرار دارند که با مسائلی همچون بیماری کمتر مواجه هستند به نظر می‌رسد سلامتی نیز در اولویت آنها برای زندگی معنادار قرار ندارد.

مؤلفه‌های معنابخش در ارتباط با دیگران

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، نوجوانان در ارتباط با دیگران، به مؤلفه‌هایی چون ارتباط با خانواده، پذیرش، حمایت، ارتباط با دوستان، عشق و محبت و به‌طور کلی ارتباط اجتماعی و

همچنین نوعدوستی اشاره کردند. در ادامه، ضمن استناد به نقل قول‌های مشارکت‌کنندگان، به تحلیل و بررسی آنها پرداخته می‌شود.

ارتباط اجتماعی: برای اکثر شرکت‌کنندگان روابط نزدیک با خانواده و همسالان یک مؤلفه اساسی معناداری زندگی بود. آنها به وجود این روابط، در قالب اصلاحاتی چون حمایت، پذیرش و عشق و محبت اشاره داشتند.

«وقتی آدم حس کنه که کسی پشتش هست، هواش را داره، اون را درک می‌کنه و باهاش حرف میزنه، زندگی را ارزشمند و لذت بخش می‌کنه. رفتار خوب خانواده‌ام حالم را خوب می‌کنه، اینکه درکم کنند، کنارم باشند، حمایتم کنند» (کد ۳۵).

«ارتباطم با خانواده‌ام خیلی خوبه و بهشون وابسته هستم و همین که در کنارشون لحظه‌های شادی را می‌گذرونم خیلی برام ارزشمند است» (کد ۱۶).

در حقیقت وجود این ارتباطات یک حسی از امنیت، آرامش و اعتماد به نفس، برای فرد ایجاد می‌کند که زندگی را برای او ارزشمندتر می‌کند. همچنین به دلیل ویژگی رشدی نوجوانان و ورودشان به دنیای بزرگسالی دامنه ارتباطات آنها نیز گسترش می‌یابد و ارتباط با دیگران بویژه با دوستان و هم سن و سالان اهمیت می‌یابد.

«دورهم جمع شدن و تفریح و لذت بردن و بودن با دوستام یکی از ویژگی‌های خوب زندگی هست. وقتی با دوستانم هستم واقعاً خوش می‌گذره» (کد ۵).

سه نفر از شرکت‌کنندگان به وجود روابط رمانتیک و عاشقانه هم اشاره کردند؛ این جنبه از روابط، برای دختران از اهمیت بیشتری برخوردار بود.

«دلم می‌خواد، کسی که دوستش دارم، دوستم داشته باشد و بهش برسم» (کد ۱۱).

خطوط متعدد پژوهشی، شواهدی را فراهم کرده که روابط اجتماعی برای یافتن معنا در زندگی حیاتی هستند (لومان[1] و همکاران، ۲۰۱۳). حمایت اجتماعی و نزدیکی با دیگران به‌طور مثبت به معنای زندگی مرتبط هستند در حالی که طرد اجتماعی نیازهای روانی از جمله نیاز به وجود معنا را از بین می‌برد (لامبرت[2] و همکاران، ۲۰۱۳، ویلیامز[3] و همکاران ۲۰۰۰). همچنین، کسانی که در یک

1. Luhmann
2. Lambert
3. Williams

محیط خانوادگی گرم، امن و مطمئن از لحاظ عاطفی، بزرگ شده‌اند در بزرگسالی سطح بیشتری از معنا در زندگی را تجربه می‌کنند (دامرون و گوک- موری،[1] ۲۰۲۳).

نوع دوستی: برخی از نوجوانان به تأثیر مثبت بر زندگی دیگران و در دنیا اشاره داشتند. رایج‌ترین انگیزه برای کمک به دیگران انگیزه شخصی بود و حس شادی که به ساختن آن مربوط می‌شد. آنها این موضوع را در اصطلاح کمک و خدمت به دیگران بکار بردند.

«اگه بتونم به دیگران محبت و کمک کنم و یه تکیه‌گاهی برای کسی باشم، زندگی برام لذت بخش است» (کد ۳۵).

مؤلفه‌های معنابخش در ارتباط با خدا

معنویت: یکی از مؤلفه‌های زندگی معنابخش از دیدگاه نوجوانان، معنویت است. از بین تمام شرکت‌کنندگان، ۴ نفر اظهار کردند که توکل و ایمان به خدا از ویژگی‌های یک زندگی معنابخش هست. کسانی که بر مؤلفه معنویت تأکید داشتند آن را در شرایط سخت و دشوار زندگی، کارساز و مؤثر می‌دانستند.

«ارتباطم به شدت با خدا خوبه و داخل خلوت خودم خیلی با خدا حرف می‌زنم و هر مشکلی داشته باشم میرم سراغ خدا و می‌دونم اون می‌تونه مشکلم را حل کنه. این تجربه شخصی خودم هست که به این نتیجه رسیدم که کسی جز خدا نمی‌تونه حال دلم را خوب کنه و همدم تنهایی‌هام باشه. وقتی ناراحت یا نامیدم به خودم روحیه میدم و می‌نشینم قرآن می‌خونم و با خدا حرف می‌زنم و نتیجه را می‌سپارم به خدا و واقعاً حالم خوب می‌شه» (کد ۹).

«تو وقت‌های ناامیدی به خدا توکل می‌کنم... به نماز اول وقت اهمیت می‌دم و معتقدم با خواندن نماز اول وقت همه چیز حل می‌شه» (کد ۸).

مؤلفه‌های معنابخش در ارتباط با طبیعت

ارتباط با طبیعت از حیطه‌های ارتباطی بود که کمترین اهمیت را برای نوجوانان داشت و به جزء یک نفر، هیچ کدام از شرکت‌کنندگان در ارتباط با این حیطه، سخنی نگفتند.

لذت بردن از طبیعت: تنها یکی از شرکت‌کنندگان به وجه زیباشناختی جهان و طبیعت اشاره داشت

1. Dameron & Goeke-Morey

و معتقد بود دیدن و لذت بردن بردن از طبیعت به زندگی معنا می‌دهد.

«زندگی رو مثل یه تابلوی نقاشی می‌بینم که نقاش با عشق اونو کشیده و هر بار که به این تابلو نقاشی نگاه می کنم حیرت‌زده‌تر می‌شم جوری که انگار اولین باره این تابلو رو می‌بینم، راستش من واقعاً از زندگی کردن لذت می‌برم... من به همه چیز با عشق نگاه می کنم به رنگ درختا به تنشون به گلا به آسمون... زندگی خیلی قشنگه فقط این ماییم که سختش می کنیم و نمی‌دونیم چطوری می‌شه از زنده بودن لذت برد و زندگی کرد» (کد ۲۴).

ارتباط با طبیعت و حضـور معنای زندگی رابطه مثبتی با هم دارند. ارتباط قوی با طبیعت می تواند به ترویج زندگی معنادار و حضور معنا در زندگی کمک کند (فایفر[1] و همکاران، ۲۰۲۴).

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش، مؤلفه‌های مربوط به زندگی معنادار از دیدگاه نوجوانان مورد تحلیل قرار گرفت و در چهار مقوله کلی جای داده شد. مؤلفه‌های زندگی معنادار در ارتباط با خود، در ارتباط با دیگران، در ارتباط با خدا و در ارتباط با طبیعت. مؤلفه‌هایی چون هدفمندی، پیشرفت (شامل موفقیت، پول و رفاه اقتصادی، استقلال مالی، رشد و خودشکوفایی، به دست آوردن شغل)، آزادی، امید (شامل امید، انگیزه و مثبت اندیشی) و احساسات مثبت (شامل لذت، آرامش و سلامتی) مؤلفه‌های مد نظر نوجوانان در ارتباط با خود بودند که در میان این مؤلفه‌ها، بیشترین تأکید آنها بر هدفمندی، پول و رفاه مادی و لذت بود که البته در بحث هدف نیز آنچه مد نظر نوجوانان بود اهداف مادی، شغل و در نهایت کسب درآمد و پول بود و از آن سو، کم رنگ بودن مؤلفه‌های چون تحقق خویشتن و خودشکوفایی مشهود بود. در ارتباط با دیگران، نوجوانان از ارتباط اجتماعی (شامل ارتباط با خانواده، دوستان، عشق و محبت، پذیرش و محبت) و نوع دوستی نام بردند که در میان این مقوله‌ها نیز، ارتباط اجتماعی بویژه ارتباط با خانواده بیشترین اهمیت را برای نوجوانان داشت. در حیطه ارتباط با خدا تعداد کمی از شرکت کنندگان، از مؤلفه‌هایی چون خدا باوری، ایمان و توکل نام بردند و در ارتباط با طبیعت نیز تنها یک نفر به بعد زیباشناختی طبیعت اشاره کرد. از میان این چهار حیطه،

1. Pfeifer

بیشترین تأکید نوجوانان در حیطه فردی و ارتباط با دیگران بود و ارتباط با خدا و پیوند با طبیعت به نسبت دو حیطه دیگر برای آنها اهمیت کمتری داشت.

در ادامه، تحلیلی بر دیدگاه نوجوانان ارایه می شود. همانگونه که در صحبت‌های مشارکت‌کنندگان مشهود بود، یکی از مؤلفه‌های مهم زندگی معنادار در حیطه فردی، پول، رفاه مادی، شادی و لذت‌های گذرا بود. در حالی که نوجوانان معنا و ارزش زندگی را در لذت‌های مادی می‌بینند بسیاری از پژوهشگران و اندیشمندان میان معنا و لذت تمایز قایل شده‌اند (لامبرت و همکاران، ۲۰۱۳). صانعی و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهشی این تمایز را از دیدگاه متز مورد بررسی قرار دادند. وونگ (۲۰۱۱) نیز به برخی از این تمایزات اشاره کرده است. از دیدگاه او، معنای زندگی بیشتر به بالفعل کردن معنا و هدف، دنبال کردن ایده‌آل‌های ارزشمند، علاقه به پرورش نقاط قوت و فضایل شخصیت مرتبط است، در حالی که شادی بیشتر به بهینه‌سازی تجربیات مثبت، پیگیری موفقیت دنیوی و اجتناب از درد مرتبط است. همچنین شادی با زندگی آسان مرتبط بوده، اما معنادار بودن با زندگی دشوار همراه است. همچنین از نظر ویژگی‌های شخصی و انتخاب‌های زندگی، معنای زندگی بر مسؤولیت بیش از احساس، تأخیر در ارضا و فداکاری و تعالی متمرکز است در حالی که شادی، به احساس بیش از مسؤولیت، رضایت فوری و نفع شخصی مربوط می‌شود. تمایز میان معنا و لذت به دو سنت فلسفی اپیکوری و ارسطویی برمی‌گردد. فیلسوفان اپیکوری برای توضیح این موضوع استدلال کردند که لذت تنها ارزش ذاتی و اصلی انسان است و هدف نهایی زندگی باید حداکثر کردن لذت باشد؛ در حالی که ارسطو لذت را گزارشی ناکافی از زندگی خوب می‌دانست. به عقیده ارسطو، خوشبختی که از شادی متمایز است، فراتر از لذت گسترش می‌یابد و بر اصالت خود، خودشکوفایی به سمت رشد شخصی، شکوفایی انسان و زندگی تمرکز دارد (رایان[1] و دسی، ۲۰۰۱). وی معتقد بود که خوشبختی تنها از طریق زندگی با فضیلت و تحقق نیروی انسانی امکان پذیر است. خوشبختی متضمن شکوفایی خلاق توانایی‌های انسانی است. خوشبختی، کاری است که انجام می‌دهید و چیزی است که هستید. خوشبختی به تنهایی محقق نمی‌شود و این یکی از فرق‌های آن با لذت جویی است (ایگلتون، ۲۰۰۷). ارسطو معنا را از لذت متمایز ساخت؛ گرچه معتقد بود معنا بدون لذت نمی‌تواند وجود داشته باشد. بنابراین لذت و معنا در تمام فرآیند زندگی جاری است. لذت شرط لازم و نه

1. Ryan & Deci

کافی برای زندگی معنادار است. لذت پدیداری جنبی است که در کنار تحقق بخشیدن به غایت و کسب فضیلت، باعث زیباتر شدن زندگی می‌شود (عمرانیان، ۱۳۹۸، ۱۶۶).

اندیشه لذت‌گرایی به همان قرون اولیه پیش از میلاد ختم نشد و در قرن نوزدهم مجدد از سوی جرمی بنتام و شاگردش جان استوارت میل مطرح شد. بنتام که یک فیلسوف و حقوقدان طبیعت‌گرا بود معنا را در همین دنیای طبیعی و مادی دنبال می‌کرد. او معتقد بود برای رسیدن به معنا نیازی به نگاه فراطبیعت گرایانه و دست یافتن به موجودی فراطبیعی نیست، بلکه انسان از طریق لذت می‌تواند به زندگی‌اش معنا بخشد. لذت غایت و هدف تمام اعمال انسان است و به آن ارزش می‌دهد. لذت محصول و پیامد عمل است و عمل وقتی می‌تواند ارزیابی شود که با توجه به اصل سود، به اعتبار افزایش یا کاهشی که در لذت افراد زی ربط ایجاد می‌کند ارزش‌گذاری شود. جان استوارت میل نیز مانند استاد خود یک لذت‌گرا بود. وی نیز بر این باور بودکه لذت یگانه خیر ذاتی است و ایجاد لذت و دوری از درد، اساس تصمیم‌گیری‌ها و ارزش‌های انسان است (عمرانیان، ۱۳۹۸). چنانچه بخواهیم دیدگاه نوجوانان را بر یکی از سنت‌های فلسفی منطبق کنیم، می‌توان به این نتیجه رسید که پیش فرض‌های نوجوانان از زندگی و معنای زندگی مبتنی بر دیدگاهی لذت‌گرایانه است. آنان بیش از آن که به خودشکوفایی، رشد شخصی، تعالی و رشد فضایل بیاندیشند به زندگی و معنای آن از دریچه مادیات، پول، خوشی و لذت می‌نگرند و به تعبیر وونگ (۲۰۱۱) بر شعار، بخور، بیاشام و شاد باش تأکید می‌کنند. اما سؤال اساسی این است که چه عواملی زمینه‌ساز و تقویت‌کننده چنین دیدگاهی در نسل امروزی شده است؟

در وهله اول، با توجه به ویژگی‌های رشد در دوران نوجوانی، باید انتظار داشت که نوجوانان در شکل دادن به مفاهیم خود و روابط اجتماعی خود به احتمال زیاد، بیشتر بر روی رسیدن به لذت، شادی و رضایت از زندگی تمرکز کنند تا اینکه بر روی درک خود و رشد شخصی تمرکز کنند؛ لذا بخشی از این نوع نگاه به ویژگی‌های رشدی این دوران بر می‌گردد و گریزی از آن نیست. در سطور گذشته به بحث فلسفی قدیمی در مورد لذت اشاره شد؛ این بحث در روان‌شناسی مدرن به دو گرایش مختلف در بهزیستی منتقل شد: بهزیستی لذت‌گرا[1] و بهزیستی فضیلت‌گرا[2]. بهزیستی

1. Hedonice
2. Eudaimonic

لذت‌گرا بیشتر با احساس بی‌خیالی؛ عاطفه مثبت و عاطفه منفی پایین مرتبط است و بهزیستی فضیلت‌گرا بیشتر با معنا، تعالی و رشد مرتبط است بعلاوه پیگیری لذت‌جویانه بیشتر با رفاه فوری، در ارتباط است و پیگیری فضیلت‌گرایانه با رفاه طولانی مدت در ارتباط است (هیوتا[1]، ۲۰۱۶). بیشتر روان‌شناسان بهزیستی معتقدند که لذت و یودایمونیا[2] متقابل هم نیستند آنها کارکردهای روان‌شناختی مکمل هستند و مردم برای شکوفایی به ترکیبی از هر دو لذت و یودایمونیا نیاز دارند، ترکیبی که سلیگمن آن را «زندگی کامل» نامیده است. لذا، توجه به لذت و شادی در حدی از اعتدال، یکی از نیازهای روان‌شناختی انسان بویژه نوجوانان است و نمی‌توان آن را سرکوب کرد و نادیده گرفت و نظام آموزشی باید به آن توجه کند. با توجه به کسالت و ملالت‌های رایج در مدارس، پرداختن به مسئله شادی و نشاط یکی از اهدافی است که در راستای بهزیستی روانی کودکان و نوجوانان، لازم است به‌طور جدی به آن پرداخته شود. در سند تحول به این موضوع توجه شده است و به شادسازی مدارس به عنوان یکی از اهداف اشاره شده است. اما در راستای این هدف، سیاست‌های عملی مؤثر برای شادسازی فضا ارائه نشده است. اکبرپوران و رضایی (۱۳۹۷) این ناکارآمدی را در عوامل مختلفی می‌دانند. آنها معتقدند پیش از هر چیز نیاز داریم تا تعریف روشن و و شفافی از مسأله و هدف مورد نظر داشته باشیم اما در نظام آموزشی با فقدان تعریف عملیاتی و روشنی از شادی روبرو هستیم. علاوه بر آن نیازمند اجماع بر سر تعریف شادی هستیم. تعریف ارائه شده باید با برآیند نهایی نظر نخبگان دانشگاهی از یک سو و جهان معنایی دانش‌آموزان هم خوانی داشته باشد. با توجه به اینکه بسیاری از متخصصان حوزه روان‌شناسی و جامعه شناسی به بررسی مفهومی و تجربی شادی پرداخته‌اند؛ اما، در نظام آموزشی نشانه‌ای از بهره‌گیری یافته‌های علمی دیده نمی‌شود. همچنین میان جهان معنایی مخاطبان و سیاست‌های نظام آموزشی شاهد شکاف و گاهی تقابل هستیم. لذا نظام آموزشی با وجودی که در اهداف این مهم را مورد توجه قرار داده اما با توجه به دلایل ذکر شده در تحقق این هدف ناکام مانده است. لذا لازم است ضمن ارائه تعریفی روشن از شادی و مفهوم پردازی آن مطابق با یافته‌های علمی، در نظام آموزش و پرورش راهکاری عملی و ثمربخشی به‌منظور تحقق این هدف ارائه گردد. در اینکه نیاز به شادی، لذت و خوش بودن یکی از ویژگی‌های رشدی دوره نوجوانی است شکی نیست اما عواملی دیگر در جهت دهی دیدگاه نسل امروزی به صورتی

1. Huta
4. Eudaimonia

افراطی به سمت نگاهی لذت گرانه نقش دارد و شاید مهمترین آن حاکمیت فرهنگ مصرفی و حاکمیت اقتصاد پولی باشد.

با ورود به دنیای مدرنیته و ظهور نظام سرمایه‌داری و صنعتی شدن، جوامع نیز به سمت تولید کالا و خدمات بیشتر و در نتیجه فراوانی و مصرف بیشتر روی آوردند. پیرو این تحول عظیم، امروزه در جوامع مدرن، مؤسسات تولیدی به منظور تولید بیشتر، به کنترل رفتار بازار و هدایت نگرش‌های اجتماعی و نیازها و شکل‌دهی به آن می‌پردازند؛ آنها از طریق تبلیغات اهداف اجتماعی را مصادره به مطلوب می‌کنند و اهداف خود را به عنوان اهداف اجتماعی تحمیل می‌نمایند. در این جوامع، مصرف به نوعی الزام اجتماعی تبدیل شده است. امروزه بهره‌مندی نه به عنوان حق یا لذت، بلکه به مثابه تکلیف شهروندی نهادینه و الزامی شده است. انسان مصرف‌کننده خود را مانند یک واحد تولیدی بهره‌مندی و رضایت‌مندی، ملزم به بهره‌مندی می‌داند. او موقعیتی مشابه با ملزم به خوشبخت بودن، عاشق بودن، مورد تملق واقع شدن، فریفته شدن، سرخوش بودن یا پویا بودن دارد. برای شهروند مدرن، شانه خالی کردن از این الزام خوشبختی به هیچ وجه مطرح نیست. او به بسیج دائمی کلیه ظرفیت‌ها و قابلیت‌های مصرفی خود اهتمام می‌ورزد و اگر این را فراموش کند، بلافاصله با مهربانی به او یادآور خواهند شد که حق ندارد سعادت‌مند نباشد (بودریار[1]، ۱۳۹۹). لذا در جامعه مصرفی، فرهنگ مصرفی است که می‌گوید چه کاری باید انجام دهید تا فرد شادتر، خوشبخت‌تر و بهتری باشید. جامعه مصرفی می‌گوید که ویژگی یک زندگی خوب و سعادتمند چیست و شادی، لذت و خوشبختی را برای انسان تعریف می‌کند. مصرف‌گرایی است که به انسان القا می‌کند شادی و لذت در پول، خرید کالاهای بیشتر، ماشین و ابزار رفاهی بیشتر است. مصرف‌گرایی او را با این وعده فریب می‌دهد که شادی و احترام را می‌توان با مصرف کالای مناسب به دست آورد. در حالی که این ممکن است اقتصادها را به حرکت درآورد، اما کمک چندانی به رضایت‌بخش کردن زندگی نمی‌کند. فرهنگ مصرف‌گرایی با ابزاری به نام تبلیغات و رسانه در دنیای امروزی ما سیطره یافته و شعار مصرف بیشتر، شادی، لذت و خوشبختی بیشتر را فریاد می‌زند. فرویز معتقد است دنیای مدرن و فرهنگ مصرف‌گرایی در عین حالی که ارزش‌های ما را تغییر داده، ناامیدی را نیز، با نشان دادن چیزهای بی‌شماری که هنوز باید به دست آوریم و فتح کنیم بر می‌انگیزد. فرهنگ

1. Baudrillard

مصرف‌گرایی آرمان‌ها را بیش از بیش دست نیافتنی می‌کنند و این‌گونه ناامیدی و افسردگی را نیز به ارمغان می‌آورد (فرویز[1]، ۲۰۱۶، ۸۵). در این پژوهش نیز برخی از مشارکت‌کنندگان همان‌طور که فرویز اشاره کرده است عامل ناامیدی خود را نبود پول، امکانات رفاهی و مادی می‌دانستند. اکثر آنها پول را عامل شادی، خوشبختی و سعادتمندی برشمردند و از آن به عنوان مرکز، مقصد و معنای زندگی نام بردند چنانچه گویی عمیق‌ترین معنای هستی در پول گنجانده شده است. زیمل در کتاب فلسفه پول به تحلیل این موضوع پرداخته است وی معتقد است، در عصر حاضر، ذات و معنای هستی را پول تعیین می‌کند. پول با همه ابزار و وسایل فرهنگ در سلسله‌ای قرار می‌گیرد که در جلوی اهداف درونی و نهایی می‌لغزد و نهایتاً جای آنها را می‌گیرند. پول فرم بزرگترین و عمیق‌ترین قوای زندگی را تکرار می‌کند. از یک سو عضو برابر یا حتی نخست در میان اعضای سلسله هستی انسانی است و از سوی دیگر به مثابه نیرویی یکپارچه کننده که هر عنصر منفردی را حمایت و در آن نفوذ می‌کند و فوق آنها قرار می‌گیرد. پول آشکارترین نمونه وسیله‌ای است که به هدف و غایت تبدیل شده. بی‌روح کردن زندگانی و هستی، ارتقای فرهنگ مادی، ارزش زدایی از زندگی، ابژه کردن انسان و ابزاری کردن روابط همگی از پیامدهای اقتصاد پولی است که زیمل به آنها اشاره کرده است. وی معتقد است زندگی امروزی دنیای سلطه ابزار و وسایل بر اهداف و غایات است. کمال چنین سلطه‌ای در این است که امری پیرامونی که بیرون از ذات اصلی قرار می‌گیرد ارباب مرکز آن و حتی ارباب خود انسان می‌شود. سلطه ابزار و وسایل نه تنها غایت خاص بلکه مرکز غایات را تسخیر کرده است. در دنیای امروزی، رسانه‌ها، اختراعات و لذایذ همچون مانعی غلبه ناپذیر میان انسان و هستی بی‌نهایت متمایزش، قد برافراشته‌اند و وی را از خویش بیگانه ساخته‌اند. زیمل معتقد است اضطرار، درماندگی و بی‌معنایی انسان مدرن نه تنها نشأت گرفته از تکاپو و هیجان زندگی مدرن است بلکه اغلب نمود، علامت و فوران درونی ترین وضعیت انسان است. نبود و خلاء چیزی معین در مرکز روح ما را وادار می‌کند که در جستجوی خشنودی لحظه‌ای و گذرا در فعالیت‌های بیرونی هر چه نوتر باشیم. درماندگی و اضطرار انسان امروز، خود را به شکل جنون سفر کردن، رقابت شدید، بی‌توجهی به نظرات، ذائقه و روابط شخصی نشان می‌دهد (زیمل، ۱۴۰۳). لذا، روی‌آوری نسل امروزی و نوجوانان به شادی، لذت‌های زودگذر و اهمیت به پول و رفاه مادی فارغ

1. Froese

از اینکه پیامد زندگی مدرن هستند، خود پاسخی به خلاء معنایی در میان آنهاست.

هر چند این نوع توجه به ارزش‌های مادی و نادیده انگاشتن ارزش‌های درونی‌تر در میان تمام اقشار جامعه رواج یافته و مختص نوجوانان نیست اما نمودش در آنان آشکارتر است و تأثیرش بر زندگی آنان نیز می‌تواند حیاتی‌تر باشد. در دنیایی که ارزش‌های مادی بر درونیات انسان چیره شده‌اند و روح وی را به تسخیر درآورده‌اند ظلمی مضاعف است که نظام تربیتی نیز با تکیه بر رویکردهای تقلیل گرایانه و مبتنی بر دانش عینی و پاداش‌های بیرونی، به این بیگانگی و گمگشتگی دامن بزند. نظام آموزشی نیازمند رویکردی عمیق‌تر به زندگی و تعلیم و تربیت است؛ رویکردی که با هدف خودشناسی و خودیابی و تقویت عناصر درون، بیش از پرورش حافظه بر پرورش شخصیت متربی تمرکز کند. رویکردی که نقش رهابخشی و آگاهی بخشی را ایفا کند اما این بار نه از ستم طبقه حاکم، بلکه آگاهی از درون و هستی خویش و رهایی از ابزار بیگانگی.

در این پژوهش، طبیعت و ارتباط با آن نقشی بسیار کم رنگی در معنای زندگی نوجوانان داشت. احمدی و همکاران (۱۳۹۴) نیز در تحقیق خود به همین نتیجه دست یافتند و بیان کردند که ارتباط با طبیعت چنانچه در فرهنگ غرب رایج است؛ در فرهنگ ما برجسته نیست و به همین دلیل در منابع و مؤلفه‌های معنابخش به زندگی دیده نمی‌شود. با وجودی که پیشینه فرهنگ ملی و دینی و بویژه عرفانی ما سرشار از توجه به طبیعت است؛ اما، چنین فرهنگی در حد اثر و نوشته باقی مانده و نمود آن در رفتار افراد کمتر دیده می‌شود. بی شک آموزش و پرورش یکی از نهادهای مهم در انتقال فرهنگ است که به نظر می‌رسد در انتقال و درونی کردن این ارزش آنچنان که شایسته است موفق عمل نکرده است. در نظام آموزشی ما چندان اهمیتی به هنر، زیباشناسی و ارتباط با طبیعت داده نشده است. حضور کم رنگ این مؤلفه در اسناد بالادستی و بی‌توجهی در پیاده‌سازی آن، مورد توجه پژوهشگران و پژوهشگران زیادی بوده است (ذوالفقاریان و کیان، ۱۳۹۳؛ رضایی، ۱۳۹۲؛ مهر محمدی، ۱۳۸۳). شمشیری (۱۳۸۵) در کتاب «تعلیم و تربیت از منظر عشق و عرفان»، ضمن انتقاد از بی‌توجهی نظام آموزشی نسبت به تربیت هنری و به تبع آن ارتباط با طبیعت، به بررسی پیشینه آن در منابع دینی و عرفانی و تبیین اهمیت آن در فرآیند تربیت و پرورش انسان می‌پردازد. وی پیوند با طبیعت را آغازگر تربیت هنری می‌داند؛ همچنین، طبیعت را بهترین بستر و موقعیت برای تربیت اخلاقی بر می‌شمارد. وی ضمن تأکید بر نقش طبیعت در خودشناسی و رشد قابلیت‌های درونی

انسان، از فعالیت‌های اردویی در طبیعت به عنوان یکی از مهم‌ترین برنامه‌های تعلیم و تربیتی نام می‌برد. برنامه‌ای که نظام آموزش و پرورش ایران، به آن بها نداده و از آن به راحتی چشم‌پوشی می‌کند (شمشیری، ۱۳۸۵، ۳۰۰). بی‌شک تربیت هنری و پرورش حس زیباشناختی نگاه افراد را به سمت نگاهی هستی گرایانه و عمیق‌تر به زندگی سوق می‌دهد و طبعاً حاصل چنین نگاهی یافتن هدف در هستی و معناداری آن است. نظام آموزشی ما اهداف را بیان کرده اما پله‌ها و گام‌های رسیدن به این اهداف را فراموش کرده است. هنگامی که توانمندی‌ها و پیش نیازهای لازم برای دیدن جهانی هدفمند و معنادار در دانش‌آموزان پرورش نیابد دیگر انتظار رسیدن به اهداف نهایی امری غیر ممکن است.

مؤلفه ارتباط با خدا و دین هر چند مورد توجه نوجوانان بود، اما به نسبت سایر مؤلفه‌ها و منابع، تأکید کمتری بر آن داشتند. با توجه به جو مذهبی حاکم بر جامعه و محور بودن دین در تعلیم و تربیت، انتظار می‌رفت بیشتر شرکت‌کنندگان این مؤلفه را در معناداری زندگی خویش مد نظر قرار دهند. زرانی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی مشابه با دانشجویان به همین نتیجه دست یافتند. کم رنگ بودن عنصر دینی فارغ از پیامدهای مدرنتیه می‌تواند ریشه در ناکارآمدی برنامه‌ها و روش‌های تربیت دینی داشته باشد. پشتوانه هستی‌شناسی و انسان‌شناسی نظام تعلیم و تربیت ایران، معیارهای دینی و ارزش‌های اسلامی است و همین پشتوانه دینی مبنای زندگی معنادار انسان است. به بیانی دیگر، معنای زندگی در نظام آموزشی ما در متن تربیت دینی و معنوی قابل حصول است. لذا زمانی چنین هدفی به‌طور کامل پژوهشگر می‌شود که تربیت دینی موفقی انجام گیرد. این در حالی است که پژوهش‌ها نشان از عدم موفقیت نظام آموزشی در این عرصه از تربیت را دارد. مزروعی (۱۳۸۶) معتقد است، رویکرد سند نسبت به تربیت دینی رویکرد دین‌دهی است تا دین‌یابی. در دین‌یابی، حس دینی پرورش می‌یابد و در دین‌دهی معلومات و محفوظات دین گسترش می‌یابد.

کریمی نیز ضمن تأکید بر این امر، ایمان را مواجهه شهودی نفس آدمی با حقیقت مطلق تعریف می‌کند و معتقد است مواجهه شهودی، مستلزم بینش شهودی است و نمی‌توان صرفاً با آموزش و اطلاعات بیرونی به بینش نورانی دست یافت، هر چند این اطلاعات به منزله محرک‌های اولیه و درون دادهای تحریک کننده، می‌تواند زمینه این بینش را فراهم کند. انسان خداجو و خداپرست، خدا را نه تنها به منزله خالق هستی که آفریدگار و دادار و بخشایشگر است، می‌ستاید و می‌پرستد، بلکه افزون بر آن، خدایی را می‌پرسند که در او امید به زندگی، معنی دهی به زیستن و شور و شوق

کمال‌خواهی را ایجاد کند (کریمی، ۱۳۸۰). تربیت دینی زمانی چنین شوری ایجاد می‌کند و معنابخش به زندگی می‌شود که از رهیافت‌های اکتسابی بیرونی به سوی رهیافتی درونی، فطری و خود انگیخته سوق داده شود. در سایه چنین رهیافتی از تربیت است که زندگی سرشار از زایندگی و معنایابی می‌شود. تربیت دینی ما، همان‌طور که پژوهش‌های مختلفی نیز به آن اشاره کرده‌اند هم در حیطه محتوا و هم در حیطه روش دچار اشکال است. دین یک منبع معنا در زندگی برای بسیاری از مردم شکل می‌دهد. این یک چارچوب است که می‌تواند معنا را به زندگی روزمره مردم در همه زمینه‌ها بدهد. بنابراین، می‌توان گفت که آموزش مذهبی تفسیر واقعی معتبری از آموزش معنی‌دار است (رویتر و شینکل[1]، ۲۰۲۲). اما چنین پروژه‌ای تنها زمانی برای یک فرد معنادار خواهد بود که بخشی از وجود وی شده باشد و برایش جذاب و لذت بخش باشد. زمانی که به بخشی از اهداف و خواسته‌های انسان تبدیل شود. زندگی که از دیدگاه (عینی) با معنی است ولی نمی‌تواند توسط فرد که آن را به عنوان یک زندگی واقعی تجربه می‌کند، تجربه شود، زندگی معنادار نیست.

در شیوه‌های انفعالی، القایی و تحمیلی رایج در تربیت دینی، نمی‌توان انتظار کشف و خلق معنا را داشت. تربیت دینی زمانی نقش خویش را در مسیر معنایابی ایفا می‌کند که فضای مناسبی را برای تأمل، تدبر و پرسش‌گری در نظام هستی، خالق و خویش ایجاد کند و فهم، معرفت و بینش دینی را جایگزین آموزش‌های قالبی و کلیشه‌ای کند. در ترسیم اهداف نیز، لازم است نظام آموزش و پرورش، نگاه آرمان‌گرایانه خود را نسبت به زندگی مطلوب تعدیل کند و به سمت دیدگاهی واقع گرایانه قدم بردارد. باید پذیرفت که حیات دینی آمیخته با حیات مادی و اجتماعی است. لذا، معنا را نمی‌توان محدود به یک ساحت (آن هم آرمان‌گرایانه) کرد. معنا امری است که متوجه کلیت زندگی است و محدود کردن آن به چهارچوبی خاص، دست یابی به آن را دشوار و منحصر به قشری خاص می‌نماید. جامعیت و شمولیت معنا می‌طلبد که در کنار رویکرد دینی، از رویکردهای دیگری که در این زمینه حرفی برای گفتن دارند نیز بهره گرفت.

در آخر و به عنوان سخن پایانی باید گفت که مدارس و محیط‌های آموزشی سهم مهمی در معنای زندگی دارند.کودکان بخش مهمی از زندگی خود را در مدرسه سپری می‌کنند؛ در واقع نوجوان محصول نهایی یک سیستم آموزشی در کنار سایر عوامل است. لذا، آموزش که بخش قابل توجهی

1. De Ruyter & Schinkel

از زندگی مردم را تشکیل می‌دهد قرار است مردم را برای زندگی مجهزتر کند و چنانچه نسبت به آنچه زندگی را معنادار می‌کند یا حتی از معناداری آن می‌کاهد، بی‌توجه باشد، عمیقاً مشکل‌ساز خواهد بود. بنابراین، باید کمک به معنابخشیدن به زندگی مردم در سر لوحه اهداف نظام آموزش و پرورش باشد (رویتر و شینکل، ۲۰۲۲). نوجوانان در دنیای مدرن با رگباری از ایده‌ها و پیام‌های متنوع روبرو هستند که نه تنها یافتن معنا و هدف را برای آنان دشوار می‌سازد بلکه آنان را با اضطراب و سرگشتگی مواجه می‌کند. لذا آنان در وهله اول نیاز به شفافیت معنایی دارند آنان باید به مهارت‌هایی مجهز باشند تا قادر باشند در میان این همه ایده اهداف خویش را انتخاب کنند. آنان در کنار خودمختاری و آزادی، نیازمند پرورش تفکر نقاد، تحلیلی و فلسفی هستند تا آنان را قادر سازد تا دست به انتخاب زنند. آنان نیاز دارند تا خویش را بیشتر بشناسند و به بهترین وجه به پرسش من کیستم پاسخ دهند و براساس آن مسیر زندگی خویش را طی کنند. در کنار پرورش این مهارت‌ها آنان به معنایی عمیق نیازمندند تا در شرایط رنج و درد بتوانند به آن چنگ زدند. خوشبختانه دین و تربیت دینی یکی از قابلیت‌های نظام آموزش و پرورش ما است که می‌تواند در این مسیر کارساز باشد، به شرطی که آموزش و پرورش رویکردش را نسبت به تربیت دینی تغییر دهد. در کنار دین، هنر، فلسفه و روان‌شناسی هر یک به نحوی قادرند تا ظرفیت نوجوانان را برای جستجو و یافتن معنا افزایش دهند. پیوند با طبیعت که ریشه در فطرت و در پیشینه دینی و عرفانی ما دارد؛ ظرفیت فراموش شده‌ای در فرهنگ و نظام تربیتی است که باید بازیابی شود. همچنین تربیت و پرورش بعد عاطفی، مؤلفه مهمی است که نوجوانان در ارتباطات اجتماعی خود که منبع مهمی از معنا برای آنان است به آن نیازمندند. شناخت و پرورش این بعد مغفول در آموزش و پرورش، نوجوانان را در ارتباط با دیگران و در نتیجه یافتن معنا یاری می‌دهد. بحث معنای زندگی چنان پیچیده و تو در تو است که با اتکا به یک شیوه راه به جایی نمی‌برد بلکه نیازمند یک برنامه‌ریزی منسجم و منظم است. برنامه‌ای که در کنار محتواهای مذهبی، بر ارائه محتواهای اثربخش دیگر، بکارگیری روش‌های کارآمد و افزایش مهارت‌ها و توانمندی‌های معلمان و مشاوران در ایجاد یک حس سالم از معنا تأکید کند و با تسهیل شرایط و فضای مناسب برای جستجوی معنا، مسیر رشد و شکوفایی افراد را هموار نماید. هر چند نظام آموزش و پرورش نقش ویژه‌ای در این مسیر دارد؛ اما، نباید نقش مهم جامعه و خانواده را نادیده گرفت. جامعه و خانواده به عنوان منابعی مهم در کنار تعلیم و تربیت قادرند تصویری از جهان معنادار برای نوجوان بسازند و یا بر عکس آن را خدشه‌دار کنند.

منابع

احمدی، سمیه، حیدری، محمود، باقریان، فاطمه و کشفی، عبدالرسول. (۱۳۹۴). نوجوانی و تحول معنا: مقایسه منابع و ابعاد معنای زنگی در دختران و پسران نوجوان. *مطالعات روان شناسی بالینی*، ۶(۲۳)، ۱۷۷-۱۴۹.

اکبرپوران، سپیده و رضایی، محمد. (۱۳۹۷). مروری بر سیاست شادی/ نشاط در مدارس ایران از ایده تا اجرا. *سیاستگذاری عمومی*، ۴(۲)، ۱۲۱-۱۴۲.

ایگلتون، تری. (۲۰۰۷). *معنای زندگی* (ترجمه عباس مخبر). تهران: بان.

آزاده، محمد. (۱۳۹۰). *فلسفه و معنای زندگی*. تهران: نگاه معاصر.

بودریار، ژان. (۱۳۸۹). *جامعه مصرفی* (ترجمه پیروز ایزدی). تهران: ثالث.

پروچسکا، جیمز، او و نورکراس، جان. سی. (۱۹۹۹). *نظریه‌های روان درمانی* (ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۵). تهران: رشد.

پویازاده، اعظم. (۱۳۸۲). معنای زندگی از دیدگاه استیس و هاپ واکر. *مقالات و بررسیها*، ۷۳، ۴۳- ۵۶.

دانایی، غلام. (۱۳۸۱). *معنا و هدف زندگی*. قابل دسترسی از سایت آفتاب.

رستمی، یداله (۱۳۹۷). ارزیابی نظریه شوپنهاور درباره معنای زندگی. *پژوهشنامه فلسفه دین (نامه حکمت)*، ۱۶(۱)، ۱۰۹-۱۲۶.

زیمل، گئورک. (۱۴۰۳). *فلسفه پول* (ترجمه شهناز مسمی پرست). انتشارات: نشر کتاب پارسه.

سادات رضوی، اقدس. (۱۳۸۸). نوجوانی و هویت یابی. *مشاور مدرسه*، ۵، ۱.

سامانی، سیامک و فولادچنگ، محبوبه. (۱۳۸۵). *روان‌شناسی نوجوانی*. شیراز: ملک سلیمان.

سلگی، مریم و امیری، نفیسه. (۱۳۹۸). دین و معنای زندگی، *بررسی و تحلیل نقش دین در معنابخشی به زندگی*. تهران: اندیشه احسان.

شمشیری، بابک. (۱۳۸۵). *تعلیم و تربیت از منظر عشق و عرفان*. تهران: طهوری.

صانعی، مهدی، خادمی، عین‌الله، منصوری نوری، امیرحسین و حسینی، سید محسن. (۱۴۰۲). بررسی تمایزات معناداری زندگی و خوشبختی از دیدگاه تدئوس متز. *پژوهش‌های فلسفی*، ۱۷(۴۴) ۵۰۷-

۵۲۸.

عمرانیان، سیده نرجس و علیزمانی، عباس. (۱۳۹۶). لذت و معنای زندگی از نگاه ابن سینا. *حکمت سینوی*، ۲۱(۵۷)، ۶۷-۸۵.

عمرانیان، سیده نرجس. (۱۳۹۸). *لذت و معنای زندگی؛ بررسی تطبیقی دیدگاه ارسطو، ابن سینا، بنتام*. تهران: مولوی.

فدایی، مهدی. (۱۳۹۵). نسبت «سبک زندگی» و «معنای زندگی» در اندیشه آلفرد آدلر. *پژوهشنامه سبک زندگی*، ۲(۳)، ۶۵-۷۶.

قربانی، هاشم. (۱۳۸۸). معنای زندگی از دیدگاه ویکتور فرانکل. *تأملات فلسفی*، ۳(۱)، ۳۵-۵۸.

کریمی، عبدالعظیم. (۱۳۸۰). دین‌دهی یا دین‌یابی. *تربیت اسلامی*، ۶، ۳۷-۳۹.

مزروعی، علی رضا. (۱۳۸۶). دین‌یابی یا دین‌دهی، بایدها و نبایدها. *روزنامه کیهان*، ش ۱۸۸۵۵، ص ۱۲.

یالوم، اروین. (۱۳۹۰). *روان درمانی اگزیستانسیال* (ترجمه سپیده حبیب). تهران: نی.

یالوم، اروین. (۱۳۹۱). روان درمانی و معنای زندگی (ترجمه سپیده حبیب). *اطلاعات حکمت و معرفت*، ۷(۱۲)، ۳۴-۳۳.

Alarcon, G. M., Bowling, N. A., & Khazon, S. (2013). Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope. *Personality and Individual Differences*, *54*(7), 821-827.

Barcaccia, B., Couyoumdjian, A., Di Consiglio, M., Papa, C., Cancellieri, U. G., & Cervin, M. (2023). Purpose in life as an asset for well-being and a protective factor against depression in adolescents. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1250279.

Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International Journal of Behavioral Medicine*, *18*(1), 44-51.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889

Chwartz, S. J., Côté, J. E., & Arnett, J. J. (2005). Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes in the individualization process. *Youth and Society*, 37, 201-229

Dameron, E., & Goeke-Morey, M. C. (2023). The relationship between meaning in life and the childhood family environment among emerging

adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(11), 5945.

De Ruyter, D. J., & Schinkel, A. (2022). *Education and meaning in life*. In I. Landau (Ed.), The Oxford Handbook of Meaning in Life (pp. 492–C31.P90). Oxford University Press.

Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal–directed thinking and life meaning. *Social and Clinical Psychology*, *24*(3), 401-421.

Froese, P. (2016). *On purpose: How we create the meaning of life*. Oxford University Press.

Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *Positive Psychology*, *4*(6), 548-556.

George, L. S., & Park, C. L. (2013). Are meaning and purpose distinct? An examination of correlates and predictors. *The Journal of Positive Psychology*, *8*(5), 365-375.

Grotevant, H. D. ve Cooper, C. R. (1985). Patterns of interaction in family relationships and the development of identity exploration in adolescence. *Child Development*, *56*(2), 415-428.

Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Meaning-as-information personality. *Personality and Social Psychology Review*, *18*, 153-167.

Huta, V. (2016). *An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts. The Routledge handbook of media use and well-being.* Publisher: Routledge.

Kern, M. L., & Wehmeyer, M. L. (2021). *The Palgrave handbook of positive education*. Springer Nature.

Krok, D. (2018). When is meaning in life most beneficial to young people? Styels of meaning in life and well-being among late adolescents. *Journal of Adult Development*, 25, 96-106.

Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *39*(11), 1418-1427.

Lanz, M., Rosnati, R., Marta, E., & Scabini, E. (2001). Adolescents' future: A comparison of young people's and their parents' views. *In Navigating Through Adolescence* (169-198). Routledge..

Luhmann, M., Lucas, R. E., Eid, M., & Diener, E. (2013). The prospective effect of life satisfaction on life events. *Social Psychological and Personality*

Science, *4*(1), 39-45.

Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, *11*(5), 531-545.

Pfeifer, E., Wulf, H., Metz, K., Wüster, A. L., Pischel, M., & Wittmann, M. (2024). Correlations between meaning in life and nature connectedness: German-language validation of two topic-related measures and practical implications. *Spiritual Care*, *13*(3), 242-256.

Ratner, K., Burrow, A. L., Burd, K. A., & Hill, P. L. (2021). On the conflation of purpose and meaning in life: A qualitative study of high school and college student conceptions. *Applied Developmental Science*, *25*(4), 364-384.

Reker, G. T., & Wong, P. T. (1988). *Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning.* In book: Emergent theories of aging (214-246).

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*(3), 219-247.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.

Van Mannen, M. (2006). *Researching lived experience, human science for an action sensitive pedagogy*. Ontario, Canada: The University of Western Ontario.

Wang, H., Gai, X., & Li, S. (2023). A person-centered analysis of meaning in life, purpose orientations, and attitudes toward life among Chinese youth. *Behavioral Sciences*, *13*(9), 748.

Williams, K. D., Cheung, C. K., & Choi, W. (2000). Cyberostracism: effects of being ignored over the Internet. *Personality and Social Psychology*, *79*(5), 748.

Wong, P. T. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52(2), 69.

Yeager, D. S., & Bundick, M. J. (2009). The role of purposeful work goals in promoting meaning in life and in schoolwork during adolescence. *Adolescent Research*, *24*(4), 423-452.